ตัวอย่างสื่อเสริมการเรียนรู้
ลูกเสือ-เนตรนารี
มัธยมศึกษาปีที่ ๒

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๗

◆ บริการ ◆

๑. ลูกเสือสามัญรุ่นใหญ่กับการให้การบริการและการพัฒนาชุมชน ____ ๔

๒. หลักการเขียนโครงการ ____ ๑๒

๓. การปฐมพยาบาล ____ ๑๖

- หลักสำคัญในการปฐมพยาบาล ๑๖
- การปฐมพยาบาลในกรณีเร่งด่วน ๑๘
- การช่วยชีวิตผู้ป่วยฉุกเฉินที่มีภาวะหัวใจหยุดเต้นด้วยเครื่อง เอ อี ดี ๑๘
- การช่วยฟื้นคืนชีพ ๑๙
- อาการฉุกเฉินที่ควรแจ้งเหตุ ๒๒
- การช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน ๒๒
- การหายใจขัดหรือหยุดหายใจ ๒๓
- การปฐมพยาบาลบาดแผลและการห้ามเลือด ๒๕
- การห้ามเลือดจากบาดแผล ๒๘
- หลักการใช้สายรัดห้ามเลือด ๓๐
- เลือดกำเดาออก ๓๑
- การฟอกช้ำ ๓๒
- บาดแผลถูกไฟไหม้ ๓๒
- การปฐมพยาบาลบาดแผลถูกไฟไหม้หรือถูกของร้อนลวก ๓๔
- การหมดสติ ๓๗
- โรคลมชักหรือลมบ้าหมู ๓๙
- ตะคริว ๔๑
- แมลงสัตว์กัดต่อย ๔๓
- งูกัด ๔๔
- แมงมุมกัด ๔๖
- แมงกะพรุนไฟ ๔๗
- การปฐมพยาบาลกรณีมีสิ่งแปลกปลอมเข้าสู่ร่างกาย ๔๘
- ข้อต่อเคล็ดหรือแพลง ๕๐
- การเข้าเฝือกชั่วคราว ๕๑
- ลักษณะต่างๆ ของการพันผ้าพันแผลชนิดม้วนและวิธีทำ ๕๓
- การใช้ผ้าสามเหลี่ยม ๕๔
- การพันศีรษะ ๕๕
- การปฐมพยาบาลผู้ที่กระดูกหัก ๕๖
- การเคลื่อนย้ายผู้ป่วย ๖๓
  - การเคลื่อนย้ายโดยผู้ช่วยเหลือคนเดียว ๖๓
  - การเคลื่อนย้ายโดยผู้ช่วยเหลือสองคน ๖๔
  - การเคลื่อนย้ายโดยผู้ช่วยเหลือสามคน ๖๕
- การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยโดยใช้ผ้าห่ม ๖๖
- การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยโดยใช้เปลหาม ๖๗
- วัสดุที่นำมาดัดแปลงทำเปลหาม ๖๗

https://qrcode.link/a/l1vcw7

หน่วยการเรียนรู้ที่
๗

บริการ

(จำนวน ๓ คาบ/ชั่วโมง)

แนวคิด

ลูกเสือสามัญรุ่นใหญ่เป็นส่วนหนึ่งของชุมชน บทเรียนนี้มุ่งสอนให้ลูกเสือเห็นความต้องการของชุมชน และรู้จักวิธีที่จะสนองความต้องการนั้น ๆ บางประการเท่าที่พอจะช่วยได้ โดยอาศัยข้อมูลที่ได้จากการเดินทางสำรวจ เพื่อให้ลูกเสือรู้จักการทำงานร่วมกันเพื่อช่วยเหลือชุมชน เป็นการบ่มเพาะนิสัยรักความเสียสละและเห็นคุณค่าของตนเองในการทำงานเพื่อสังคมและประเทศชาติต่อไป

จุดประสงค์

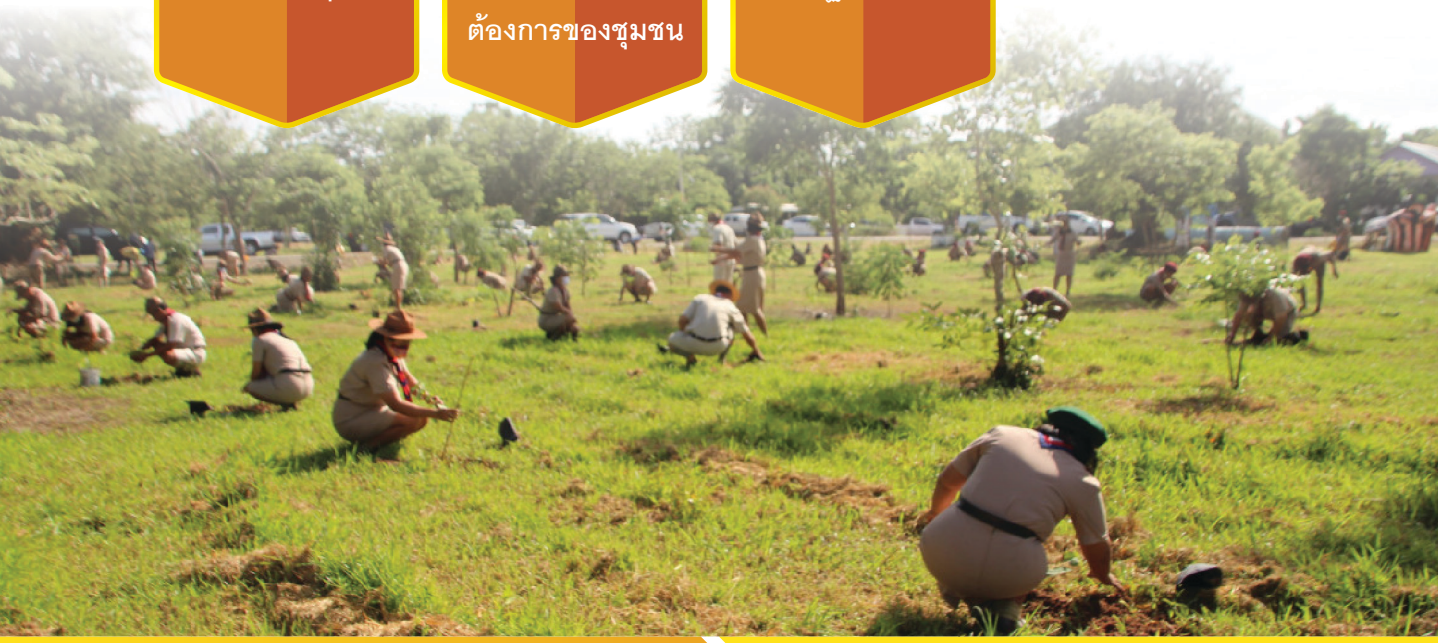
๑. อธิบายความหมาย ความสำคัญ และหลักการของการปฐมพยาบาลเบื้องต้นได้
๒. อธิบายและระบุวิธีการเตรียมความพร้อมเพื่อกรณีฉุกเฉิน
๓. อธิบายและแสดงวิธีการปฐมพยาบาลบาดแผลชนิดต่าง ๆ ได้
๔. อธิบายและแสดงวิธีการปฐมพยาบาลผู้ป่วยกระดูกหักและข้อเคลื่อนได้
๕. นำความรู้จากการศึกษาที่ได้รับไปประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวันและสถานการณ์จริงได้

สาระการเรียนรู้

๑ การบริการชุมชน

๒ การสนองความต้องการของชุมชน

๓ การปฐมพยาบาล



ลูกเสือสามัญรุ่นใหญ่กับการให้การบริการและการพัฒนาชุมชน

ลอร์ด โรเบิร์ต เบเดน - โพเอลล์ แห่งกิลเวลล์ ผู้ให้กำเนิดลูกเสือโลก ได้กล่าวสุนทรพจน์ถึงหลักการสำคัญของการลูกเสือไว้ว่า : ***"เป้าหมายสำคัญของการลูกเสือ คือ การปรับปรุงมาตรฐานการเป็นพลเมืองดีในอนาคตด้วยหลักการของลูกเสือซึ่งมุ่งเน้นในคุณลักษณะพิเศษนี้"***

บี. - พี. มีความเห็นเกี่ยวกับการบริการ ว่า การศึกษาที่เด็กได้รับจากระบบการศึกษาทั้งจากที่โรงเรียน ที่บ้าน และอื่น ๆ ยังมีช่องโหว่อยู่ ๔ ประการ ซึ่งการลูกเสือมุ่งหมายที่จะอุดช่องโหวที่ว่านั้น โดยเน้นการฝึกอบรมให้ลูกเสือมีคุณลักษณะพิเศษแตกต่างจากเด็กทั่วไป ในเรื่องดังต่อไปนี้ คือ

๑. ลักษณะนิสัย และสติปัญญา
๒. สุขภาพและพลานามัย
๓. การฝีมือและทักษะในการดำรงชีวิต
๔. หน้าที่พลเมืองและการบำเพ็ญประโยชน์ต่อผู้อื่น

การลูกเสือจึงมุ่งหมายที่จะฝึกอบรมทั้งในทางร่างกาย สติปัญญา ศีลธรรม จิตใจและสังคม เพื่อให้ลูกเสือทุกคนเป็นพลเมืองที่ดี รู้จักบทบาทหน้าที่มีความรับผิดชอบและบำเพ็ญประโยชน์แก่ชุมชนตลอดจนประเทศชาติบ้านเมือง

คำว่า ***"พลเมืองดี"*** ตามคติของลูกเสือ คือ บุคคลที่มีเกียรติเชื่อถือได้ มีระเบียบวินัย สามารถบังคับใจตนเอง พึ่งพาตนเอง ด้วยความเต็มใจที่จะช่วยเหลือชุมชน และบำเพ็ญประโยชน์ต่อผู้อื่นอย่างเต็มกำลังความสามารถ

ลูกเสือเกี่ยวข้องกับชุมชนอย่างไร

ลูกเสือ คือ ทรัพยากรอันสำคัญที่จะร่วมพัฒนาชุมชน ให้มีความเจริญและน่าอยู่อาศัยยิ่งขึ้น โดยการอุทิศกำลังกาย สติปัญญา และเวลาในการเข้าร่วมอบรมเพื่อฝึกหัดและพัฒนาขีดความสามารถของตนเองให้มีความพร้อมในการบำเพ็ญประโยชน์และบริการผู้อื่น

- กองลูกเสือตั้งอยู่ในชุมชน และลูกเสือคือสมาชิกของชุมชนนั้น
- กองลูกเสือเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน เกี่ยวข้องกับชุมชนอย่างใกล้ชิด
- ถ้ากองลูกเสือสามารถทำประโยชน์ให้เกิดแก่ชุมชน ชุมชนย่อมจะยอมรับนับถือและให้การสนับสนุนช่วยเหลือกิจการของกองลูกเสือด้วยเช่นกัน
- ถ้ากองลูกเสือมีความสัมพันธ์อันดีกับทุกหน่วยงานที่ตั้งอยู่ในชุมชนนั้น ตลอดจนหน่วยงานและองค์กรเยาวชนอื่น ๆ ย่อมทำให้กองลูกเสือสามารถสร้างภาคีเครือข่ายตลอดจนแสวงหาความร่วมมือในการพัฒนากองลูกเสือและชุมชนของลูกเสือให้มีความเจริญน่าอยู่อาศัยมากยิ่งขึ้น

ความหมายของการบริการ (Service)

การบริการ หมายถึง การปฏิบัติรับใช้ หรือการให้ความสะดวกต่าง ๆ สำหรับลูกเสือแล้วการบริการ อาจหมายรวมถึง ความพร้อมในการบำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น หรือชุมชนด้วยความเต็มใจโดยไม่หวังสิ่งตอบแทนซึ่งเป็นไปตามคำปฏิญาณของลูกเสือข้อ ๒ ที่ว่า ***"ข้าจะบำเพ็ญประโยชน์ต่อผู้อื่นทุกเมื่อ"*** และกฎของลูกเสือข้อ ๓ ที่ว่า ***"ลูกเสือมีหน้าที่กระทำตนให้เป็นประโยชน์และช่วยเหลือผู้อื่น"*** ซึ่งเป็นความมุ่งหวังของประเทศชาติที่มีต่อลูกเสือ

ความหมายของชุมชน (Community)

ชุมชน หมายถึง บุคคลที่มีจำนวนตั้งแต่ ๒ คนขึ้นไป หมู่ชน กลุ่มคนที่อยู่รวมกัน มีขนบธรรมเนียมประเพณี มีความสนใจในการดำรงชีวิต มีความเป็นอยู่ที่คล้ายคลึงกัน และมีผลประโยชน์ร่วมกัน รวมตัวอาศัยอยู่ในอาณาบริเวณเดียวกัน เป็นหมู่บ้าน ตำบล อำเภอ หรือจังหวัด

ความหมายของการพัฒนาชุมชน (Community Development)

การพัฒนาชุมชน หมายถึง กรรมวิธีที่มุ่งส่งเสริม ปรับปรุง เปลี่ยนแปลงสภาพเศรษฐกิจ สังคม การศึกษา วัฒนธรรม และการปกครองของสังคมนั้น ๆ โดยการกระทำร่วมกันของผู้คนในท้องถิ่นนั้นให้เจริญยิ่งขึ้น

การพัฒนาชุมชน สหประชาชาติได้ให้คำจำกัดความไว้ว่า ***"การพัฒนาชุมชน หมายถึงความร่วมมือระหว่างประชาชนและรัฐบาล เพื่อปรับปรุงสภาพทางเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรมของประชาชนให้ดีขึ้น และชุมชนนั้นเป็นส่วนหนึ่งที่สามารถเอื้ออำนวยต่อความก้าวหน้าของประเทศ"***

นักวิชาการส่วนหนึ่งกล่าวไว้ว่า ***"การพัฒนาชุมชน คือขบวนการทางสังคมที่ประชาชนและหน่วยงานร่วมกันทำงานเพื่อยังฐานะความเป็นอยู่ของสังคมให้ดีขึ้น"***

สำหรับกิจกรรมลูกเสือนั้น ***"การพัฒนาชุมชน หมายถึง การเปลี่ยนแปลงอันจะเกิดขึ้นภายในชุมชน อันจะนำมาซึ่งความอยู่ดีกินดีของสมาชิกในชุมชนนั้น โดยสมาชิกในชุมชนเป็นผู้แสดงบทบาทอันสำคัญในการเปลี่ยนแปลง"***

ลูกเสือกับการพัฒนาชุมชน

ในการประชุมสัมมนาเรื่องกิจการลูกเสือกับการพัฒนาชุมชน ปี ๒๕๔๗ ที่ประชุมฯ ได้มีมติไว้ดังนี้ ***"ขบวนการลูกเสือควรสนองตอบในเรื่องความต้องการของสังคม และทางเศรษฐกิจของสังคมที่ตนบริการอยู่"***

"ขบวนการลูกเสือไม่ควรปลีกตัวออกจากหน่วยงานอื่นของสังคม เพื่อว่าลูกเสือจะได้ทราบว่าสังคมมีความต้องการอะไร และจะได้เข้าไปให้การช่วยเหลือได้อย่างเต็มที่ในกิจการของสังคมนั้น"

"ถึงแม้ว่าความแตกต่างในทางเศรษฐกิจของสมาชิกในสังคมยังมีอยู่มาก ขบวนการลูกเสือก็ต้องพยายามช่วยพัฒนาสภาพความเป็นอยู่ทางสังคมนั้นให้เข้าสภาพที่ใคร ๆ ในสังคมนั้นพอจะยอมรับได้"

จากมติดังกล่าว แสดงให้เห็นว่า ลูกเสือต้องมีความผูกพันกับชุมชน โดยการให้บริการชุมชนที่ลูกเสืออาศัยอยู่ ทั้งในฐานะที่ตั้งบ้านเรือนอยู่อาศัย และในฐานะที่กองลูกเสือของโรงเรียนตั้งอยู่ในชุมชนนั้น

กิจกรรมที่ลูกเสือจะให้บริการในการมีส่วนร่วมพัฒนาชุมชน ลูกเสือสามารถทำได้หลายกิจกรรม เช่น กิจกรรมปลูกต้นไม้ กิจกรรมขุดลอกคูคลอง กำจัดผักตบชวา กิจกรรมรณรงค์เรื่องความสะอาด กิจกรรมจัดสถานที่พักผ่อนเพื่อสาธารณประโยชน์ กิจกรรมรณรงค์เพื่อความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน กิจกรรมรณรงค์เพื่อการประหยัดพลังงาน กิจกรรมรณรงค์เป็นต้น

ในปัจจุบันสำนักงานลูกเสือโลก สำนักงานลูกเสือภาคพื้นเอเชีย-แปซิฟิก และสมาคมลูกเสือของประเทศต่าง ๆ รวมทั้งคณะลูกเสือแห่งชาติ ได้ให้ความสนใจสนับสนุนส่งเสริมในเรื่องนี้เป็นพิเศษ ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของการกิจการลูกเสือ โดยเฉพาะอย่างยิ่งตัวลูกเสือเองซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของชุมชนที่ลูกเสืออาศัยอยู่ด้วย ลูกเสือสามารถที่จะมีส่วนร่วมในการพัฒนาความเจริญและการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุขของพลโลกได้อย่างยั่งยืน จึงได้กำหนดกิจกรรม Better World Framework ซึ่งประกอบด้วยโปรแกรมย่อย ๓ โปรแกรม คือ

๑. Scout World Award สำหรับลูกเสือสามัญรุ่นใหญ่ และลูกเสือวิสามัญ
๒. World Scout Environment Programme สำหรับลูกเสือทุกประเภท
๓. Messenger of Peace สำหรับลูกเสือทุกประเภท

เพื่อกระตุ้นให้ลูกเสือสร้างสรรค์กิจกรรมการบริการเพื่อส่งผลให้โลกมีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น

จุดมุ่งหมายของการพัฒนาชุมชน

๑. เพื่อยกฐานะความเป็นอยู่ของชุมชนให้ดีกว่าที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน ด้วยการนำทรัพยากรที่มีอยู่ในชุมชนมาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด ส่งผลดีต่อรายได้ของผู้คนในชุมชนให้สูงขึ้น

๒. เพื่อเปลี่ยนแปลงแก้ไขปรับปรุงคุณภาพชีวิต และทัศนคติของผู้คนในชุมชน ให้เห็นถึงความสำคัญในการที่จะยกมาตรฐานความเป็นอยู่ที่ดีของตน

๓. เพื่อส่งเสริมให้ผู้คนในชุมชนให้มีความกระตือรือร้นในการทำงานมีสำนึกรับผิดชอบร่วมกันในชุมชนและพยายามช่วยเหลือตนเองให้มากที่สุด

กิจกรรมเกี่ยวกับการพัฒนาชุมชนตามความต้องการของชุมชน

เนื่องจากลูกเสือเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน ซึ่งแต่ละชุมชนมีความแตกต่างกันทางคติความเชื่อ ประเพณีวัฒนธรรม และสิ่งแวดล้อม ดังนั้นกิจกรรมเกี่ยวกับการพัฒนาชุมชนย่อมแตกต่างกันไปในแต่ละชุมชน ลูกเสือจำเป็นต้องสำรวจความต้องการของชุมชนเสียก่อน แล้วจึงร่วมกันวางแผนจัดกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์เพื่อพัฒนาชุมชนของตนต่อไป

ตัวอย่างกิจกรรมที่ลูกเสือควรบำเพ็ญประโยชน์เพื่อพัฒนาชุมชน เช่น

๑. การปลูกต้นไม้ในที่สาธารณะ
๒. การทำความสะอาดถนนและสถานที่ใช้ร่วมกัน
๓. การซ่อมแซมบูรณะสาธารณะสมบัติ
๔. การจัดตกแต่งและอนุรักษ์ธรรมชาติ
๕. การสาธิตการทำงานศิลปะ การแสดง
๖. การสาธิตฝึกหัดอาชีพ
๗. การช่วยอำนวยการจราจร
๘. การตั้งหน่วยปฐมพยาบาล
๙. การร่วมกับเจ้าหน้าที่ช่วยกู้ชีพในกรณีฉุกเฉิน
๑๐. การจัดอภิปราย จัดนิทรรศการเกี่ยวกับการพัฒนาชุมชน

ข้อบังคับคณะลูกเสือแห่งชาติ ว่าด้วยหลักสูตรและวิชาพิเศษลูกเสือ ได้กำหนดให้มีวิชาพิเศษไว้เพื่อเป็นเกณฑ์ชี้วัดความรู้ความสามารถพิเศษของลูกเสือ โดยเพิ่มเกณฑ์และความรู้ความน่าสนใจให้สูงขึ้นตามวัยของลูกเสือ

เพื่อความปลอดภัยแก่ผู้รับบริการและตัวลูกเสือเอง กิจกรรมเกี่ยวกับการพัฒนาชุมชนในบางกิจกรรม จำเป็นที่ลูกเสือต้องมีความรู้ ความเข้าใจ ในหลักการให้บริการอย่างแท้จริง โดยลูกเสือควรเข้ารับการอบรมเพิ่มเติมให้มีทักษะในการให้บริการเพิ่มมากขึ้น เช่น การฝึกอบรมในเรื่องปฐมพยาบาลและเหตุฉุกเฉินเพื่อเสริมความรู้ที่ได้รับจากการฝึกอบรมสำหรับเครื่องหมายลูกเสือโลก การฝึกอบรมลูกเสือเจ้าหน้าที่สวัสดิภาพนักเรียนเพื่อให้มีความพร้อมในการช่วยอำนวยการจราจร การฝึกอบรมบรรเทาสาธารณภัยเพื่อตั้งเป็นหน่วยลูกเสือดับเพลิง เป็นต้น

ประโยชน์ที่ลูกเสือได้รับจากการให้การบริการ

๑. ช่วยขจัดความเห็นแก่ตัว ด้วยการสร้างลักษณะนิสัยในการเป็นผู้เสียสละ
๒. ช่วยให้ลูกเสือได้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
๓. ช่วยให้ลูกเสือได้ฝึกหัดการทำงานเป็นกลุ่ม รู้จักการแบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบในการทำงาน
๔. ช่วยให้ลูกเสือเห็นคุณค่าในตนเองที่มีต่อการพัฒนาชุมชน และสังคมของลูกเสือ
๕. ช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์และภาพลักษณ์ที่ดีของลูกเสือต่อชุมชน
๖. ช่วยให้ลูกเสือได้พัฒนาศักยภาพของตนเอง ทั้งร่างกายและจิตใจ เพื่อจะได้เติบโตเป็นพลเมืองดีต่อไปในอนาคต

คำปฏิญาณและกฎของลูกเสือกับการให้บริการ

การให้การบริการของลูกเสือเป็นการแสดงออกว่า ลูกเสือยอมรับและปฏิบัติตามอุดมการณ์ของลูกเสือมีความรู้ความเข้าใจ และแปลความหมายของคำปฏิญาณและกฎของลูกเสือได้ ทั้งยังสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของลูกเสือได้อย่างแท้จริง

คำปฏิญาณและกฎของลูกเสือที่เกี่ยวข้องกับการบริการ มีดังนี้

คำปฏิญาณของลูกเสือ ข้อ ๒ “ข้าจะช่วยเหลือผู้อื่นทุกเมื่อ”

การบำเพ็ญประโยชน์ต่อผู้อื่น เป็นหลักสำคัญประการหนึ่งของลูกเสือที่พึงประพฤติปฏิบัติเป็นความมุ่งหวังที่ผู้อื่นมีต่อลูกเสือ ลูกเสือคือผู้มีใจโอบอ้อมอารีมีความเมตตากรุณาต่อสัตว์ เป็นมิตรต่อเพื่อนและต่อผู้อื่นเสมอกัน ยอมเสียสละความสุขส่วนตัว มุ่งบำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์ต่อสังคมรอบข้างและสาธารณชน ทำการช่วยเหลือแก่เด็ก ผู้หญิง คนชรา และผู้ที่อ่อนแอ กว่าเมื่อมีโอกาสลูกเสือทุกคนควรตระหนักว่าการได้ทำงานหนักและการบำเพ็ญประโยชน์เป็นสิ่งที่มีเกียรติ เป็นการกระทำอันน่ายกย่อง เป็นเครื่องวัดคุณค่าของตนและเพื่อให้ลูกเสือมีความพร้อมในการทำหน้าที่ช่วยเหลือผู้อื่น

คำปฏิญาณของลูกเสือ ข้อ ๓ "ข้าจะปฏิบัติตามกฎของลูกเสือ"

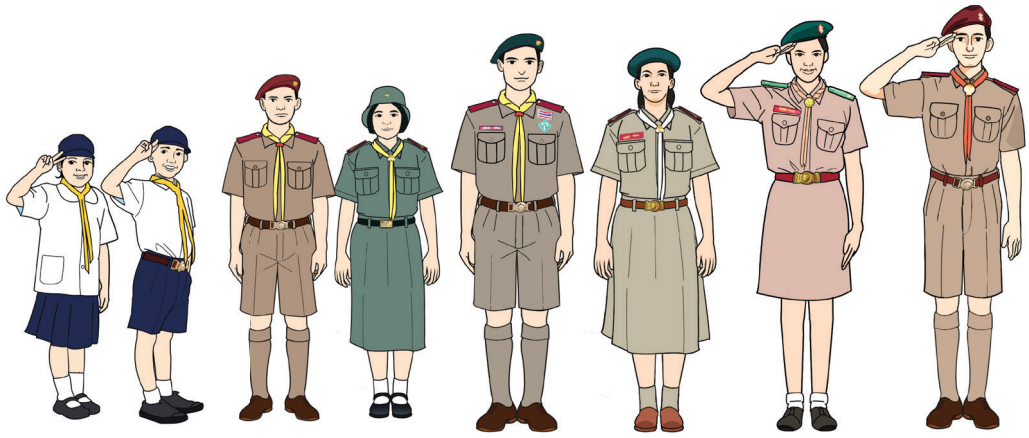
กฎของลูกเสือ คือ ข้อควรปฏิบัติของลูกเสือ เป็นหลักยึดเหนี่ยวให้ลูกเสือพึงปฏิบัติแต่สิ่งดีงาม กฎของลูกเสือ ๑๐ ข้อนี้ ถอดความมาจากธรรมนูญลูกเสือโลก เป็นหลักสากลที่ลูกเสือทุกคนทุกประเทศยึดถือปฏิบัติเช่นเดียวกันหมดด้วยหลักภราดรภาพ โดยอาศัยและยึดมั่นในคำปฏิญาณและกฎของลูกเสือเป็นอุดมการณ์และนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันในทุก ๆ วัน

กฎของลูกเสือ ข้อ ๑ "ลูกเสือมีเกียรติเชื่อถือได้"

ลูกเสือที่แท้จริง คือ ผู้ยึดมั่นในความซื่อสัตย์ ปฏิบัติตามคำมั่นสัญญา มั่นคงอยู่ในคุณงามความดีอย่างเคร่งครัด กระทำตนให้เป็นที่เชื่อถือและเป็นที่ไว้วางใจแก่ผู้อื่นได้เสมอ ต้องยึดถือว่าเกียรตินั้นสำคัญยิ่งกว่าสิ่งอื่นใด ลูกเสือพึงไม่กระทำสิ่งใดที่จะทำให้เสียเกียรติ เพราะผู้ที่รักษาเกียรติของตนจะเป็นผู้ที่ได้รับความไว้วางใจ และรับความนิยมเชื่อถือจากบุคคลทั่วไปเสมอ ในการให้การบริการ เมื่อลูกเสือเดินเข้าไปหาผู้รับบริการ เมื่อนั้นเขาจะยินดีและเต็มใจรับความช่วยเหลือจากลูกเสือด้วยความเชื่อมั่นจากใจจริง

กฎของลูกเสือ ข้อ ๓ "ลูกเสือมีหน้าที่กระทำตนให้เป็นประโยชน์และช่วยเหลือผู้อื่น"

ลูกเสือที่แท้จริง คือ ผู้ที่เป็นคนไม่เห็นแก่ตัว ไม่ปล่อยให้เวลาว่างล่วงเลยไปโดยเปล่าประโยชน์ ต้องพัฒนาตนเองให้มีทักษะความรู้ความสามารถในการช่วยเหลือพึ่งพาตนเอง และเตรียมพร้อมอยู่เสมอที่จะบำเพ็ญประโยชน์และช่วยเหลือผู้อื่นอย่างเต็มกำลังโดยไม่หวังผลตอบแทน



กฎของลูกเสือ ข้อ ๔ "ลูกเสือเป็นมิตรของคนทุกคนและเป็นพี่น้องกับลูกเสืออื่นทั่วโลก"

ลูกเสือควรยึดมั่นว่าคนทุกคนมีความเสมอภาคกัน จึงต้องเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่แก่คนทุกคน โดยไม่เลือกเชื้อชาติ ศาสนา และชั้นวรรณะ พึงระลึกอยู่เสมอว่าทุกคนคือมิตรและญาติพี่น้องของเรา ที่ต้องให้การช่วยเหลือโดยไม่เลือกที่รักมักที่ชัง

กฎของลูกเสือ ข้อ ๕ "ลูกเสือเป็นผู้สุภาพเรียบร้อย"

ลูกเสือต้องให้การบริการด้วยกิริยาวาจาที่สุภาพอ่อนโยน อ่อนน้อมถ่อมตน มีสัมมาคารวะต่อบุคคลทั่วไป รู้จักที่จะปฏิบัติต่อเด็ก ผู้ใหญ่ ผู้หญิง และคนชรา ด้วยความเหมาะสมเป็นสภาพบุรุษ ต้องประพฤติปฏิบัติตามหลักของการให้บริการของลูกเสือ

กฎของลูกเสือ ข้อ ๘ "ลูกเสือมีใจร่าเริงและไม่ย่อท้อต่อความยากลำบาก"

ลูกเสือจะต้องเป็นผู้ยิ้มแย้มแจ่มใสและร่าเริงอยู่เสมอ แม้ต้องเผชิญสถานการณ์ที่ยุ่งยากคับขัน ลูกเสือก็จะปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมายนั้น ด้วยความอดทนเข้มแข็ง มีความเบิกบานใจที่ได้เป็นผู้ให้บริการ ไม่แสดงอาการย่อท้อต่อความยากลำบากให้บุคคลอื่นเห็น

กฎของลูกเสือ ข้อ ๑๐ "ลูกเสือประพฤติชอบด้วยกาย วาจา ใจ"

ลูกเสือจะต้องทำทุกอย่างด้วยความบริสุทธิ์ใจ สำรวมและระมัดระวังกาย วาจา ใจ ไม่ให้มีความอิจฉาริษยา คิดเบียดเบียนหรือทำให้ร่างกายและทรัพย์สินของผู้อื่นเดือดร้อนชำรุดเสียหาย มีความเต็มใจในการให้การบริการแก่ผู้อื่นด้วยความสมัครใจ โดยไม่หวังสิ่งตอบแทนใด ๆ

หลักการเขียนโครงการ

ข้อบังคับคณะลูกเสือแห่งชาติ ว่าด้วยการปกครอง หลักสูตร และวิชาพิเศษลูกเสือสามัญรุ่นใหญ่ (ฉบับที่ ๑๔) พ.ศ. ๒๕๒๘ กำหนดมาตรฐานเครื่องหมายลูกเสือชั้นพิเศษ ไว้ว่า

๑. ลูกเสือต้องผ่านการฝึกอบรมซึ่งใช้เวลารวม ๑๐ ชั่วโมง ในเรื่องปฐมพยาบาลและเหตุฉุกเฉิน เพื่อเป็นการเสริมความรู้ที่ได้รับจากการฝึกอบรมสำหรับเครื่องหมายลูกเสือโลก

๒. ลูกเสือต้องให้บริการแก่ชุมชนเป็นเวลาอย่างน้อย รวม ๑๐ ชั่วโมง ในระยะเวลา ๒ เดือน

เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ดังกล่าว ลูกเสือควรทำการสำรวจชุมชนเพื่อรับทราบปัญหาและความต้องการของชุมชนก่อน แล้วจึงนำผลการสำรวจและปัญหาที่พบ มาประชุมวางแผนร่วมกัน จัดทำโครงการเกี่ยวกับการให้การบริการชุมชน หรือการพัฒนาชุมชน เพื่อขจัดปัญหาต่าง ๆ เหล่านั้นให้หมดไป

ส่วนประกอบและแนวทางในการเขียนโครงการ มีดังนี้

๑. **ชื่อแผนงาน** ควรกำหนดชื่อให้ครอบคลุมโครงการซึ่งอาจเป็นโครงการเดียว หรือหลายโครงการที่มีลักษณะงานไปในทิศทางเดียวกัน เพื่อแก้ไขปัญหาหรือตอบสนองวัตถุประสงค์หลักที่กำหนดไว้

๒. **ชื่อโครงการ** ควรตั้งชื่อให้มีความชัดเจน เหมาะสม เข้าใจง่าย และสื่อถึงเนื้อหาสาระของสิ่งที่จะทำ มีความเฉพาะเจาะจงในเรื่องนั้น ๆ เช่น โครงการกำจัดวัชพืชและจัดเก็บขยะมูลฝอยในบริเวณวัดกุฎีดาว ไม่ควรใช้ชื่อ โครงการปรับภูมิทัศน์โบราณสถานในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ซึ่งจะทำให้ขอบเขตในการบริการกว้างเกินกว่าโครงการที่ตั้งไว้

๓. **ผู้รับผิดชอบโครงการหรือหน่วยงานที่รับผิดชอบ** ให้ระบุชื่อผู้รับผิดชอบโครงการอย่างชัดเจน เพราะความสะดวกต่อการติดตามและประเมินผลโครงการ

๔. **หลักการและเหตุผล** ให้บอกถึงรายละเอียดของปัญหา ความจำเป็นและมีความเหมาะสมได้ประโยชน์อย่างไรในการดำเนินการ หรือสอดคล้องการแผนการ อุดมการณ์ คำปฏิญาณ กฎของลูกเสือข้อใด

๕. **วัตถุประสงค์** ควรกำหนดว่าลูกเสือต้องการให้เกิดอะไรขึ้นบ้าง การระบุวัตถุประสงค์ต้องมีความชัดเจน เป็นเหตุเป็นผล สามารถปฏิบัติได้ วัดผลได้ และประเมินผลได้ตามระยะเวลาที่กำหนด การทำโครงการหนึ่งอาจมีวัตถุประสงค์มากกว่าหนึ่งข้อก็ได้

๖. **เป้าหมาย** ควรระบุชนิด คุณภาพ และขอบข่ายงานที่จะทำให้ปรากฏในรูปตัวเลขหรือจำนวนที่จะทำในระยะเวลาที่กำหนด การระบุเป้าหมายควรระบุเป็นประเภทลักษณะและปริมาณให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้และความสามารถของผู้รับผิดชอบโครงการ

๗. **ระยะเวลาดำเนินงาน** ให้ระบุวันที่เริ่มโครงการ วันที่สิ้นสุดโครงการ ช่วงเวลา และสถานที่ในการดำเนินโครงการ

๘. **การดำเนินงาน** ควรบอกรายละเอียดเกี่ยวกับการดำเนินงานและวิธีปฏิบัติงานให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ โดยการนำวัตถุประสงค์มาจำแนกออกเป็นข้อ ตั้งแต่การเตรียมงาน วิธีการดำเนินงาน การเสนออนุมัติโครงการ

๙. **งบประมาณ** เป็นการประมาณการค่าใช้จ่ายทั้งสิ้นของโครงการ ควรแยกรายรับ - รายจ่ายให้ชัดเจน

๑๐. **ผลที่คาดว่าจะได้รับ** ควรระบุผลที่คาดว่าจะได้รับเมื่อโครงการสิ้นสุดลง ทั้งในเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณ

๑๑. **การประเมินผล** ควรระบุแนวทางและวิธีการที่จะใช้ในการประเมิน รวมทั้งระยะเวลาที่จะประเมิน

๑๒. **ปัญหาในการดำเนินงานและแนวทางในการแก้ไข** ควรระบุถึงอุปสรรคและปัญหาที่คาดว่าอาจจะเกิดขึ้นและแนวทางในการป้องกันแก้ไข

๑๓. **เอกสารอ้างอิง** ควรระบุแหล่งข้อมูลที่ใช้ในการอ้างอิงประกอบการดำเนินโครงการ

ลักษณะของโครงการที่ดี

๑. เป็นโครงการที่มีประโยชน์สามารถแก้ไขปัญหาของชุมชนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๒. มีวัตถุประสงค์ เนื้อหารายละเอียดครบถ้วนสมบูรณ์ และเป้าหมายชัดเจน สามารถดำเนินงานและปฏิบัติได้

๓. เป็นโครงการที่ลูกเสือสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับชุมชนได้

๔. หากเป็นโครงการที่เกี่ยวเนื่องกับการจัดกิจกรรมตามรายวิชาในหลักสูตรต่าง ๆ ของลูกเสือควรเป็นโครงการที่เหมาะสมกับเนื้อหาตามหลักสูตรและสามารถนำมาใช้ประกอบการเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิผล

แบบรายงานการสำรวจชุมชน

๑. สถานที่ทำการสำรวจ .....

๒. วัน เดือน ปี ที่ทำการสำรวจ .....

๓. ชื่อผู้สำรวจ กลุ่ม/กองลูกเสือ ..... กองที่ ..... หมู่ .....

๑. .....

๒. .....

๓. .....

๔. .....

๕. .....

๖. .....

๗. .....

๘. .....

๔. แผนที่โดยสังเขป

๕. สภาพปัญหาและงานพัฒนา

๑. .....

๒. .....

๓. .....

๔. .....

๕. .....

* แบบรายงานการสำรวจชุมชนนี้เป็นเพียงตัวอย่าง ลูกเสือสามารถนำไปปรับปรุงดัดแปลงให้เหมาะสมกับสถานที่ที่จะทำการสำรวจมากยิ่งขึ้นได้

ตัวอย่างการเขียนรายงานการพัฒนาชุมชน

โครงการ .....

ผู้รับผิดชอบ .....

๑. .....

๒. .....

๓. .....

๔. .....

๕. .....

๖. .....

หมู่ ..... กองที่..... กลุ่มที่ ..... กลุ่ม/กองลูกเสือ .....

สภาพปัญหาและงานที่จะบริการ

๑. .....

๒. .....

๓. .....

วิธีดำเนินการ

๑. .....

๒. .....

๓. .....

๔. .....

๕. .....

๖. .....

ระยะเวลาในการดำเนินการ

เริ่มวันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ..... สิ้นสุดวันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. .....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

ความเห็นของผู้กำกับกองลูกเสือ

.....

.....

ลงชื่อ.....

ผู้กำกับกองลูกเสือ

การปฐมพยาบาล (First Aid)

การปฐมพยาบาล หมายถึง การช่วยเหลือเบื้องต้นแก่ผู้บาดเจ็บหรือผู้เจ็บป่วย ณ สถานที่เกิดเหตุ โดยใช้อุปกรณ์เท่าที่หาได้ในขณะนั้นเพื่อช่วยให้ผู้ป่วยมีอันตรายน้อยลง ก่อนนำส่งผู้บาดเจ็บให้อยู่ในความดูแลของแพทย์ต่อไป

สำหรับลูกเสือผู้ให้การช่วยเหลือควรจะต้องมีความรู้ในการปฐมพยาบาลที่ถูกต้อง จะได้ช่วยชีวิตหรือลดอาการเจ็บปวดอย่างรุนแรงและลดอาการแทรกซ้อนให้น้อยลง ช่วยมิให้ผู้ป่วยต้องทุพพลภาพและช่วยในการรักษาพยาบาลผู้บาดเจ็บให้หายเป็นปกติเร็วขึ้น

หลักสำคัญในการปฐมพยาบาล

การปฐมพยาบาลแก่ผู้ป่วยนั้น ลูกเสือจะต้องปฏิบัติด้วยความรวดเร็วและถูกต้อง ขั้นแรกต้องระงับความตื่นเต้น ตกใจ และตั้งสติให้ดี ปฏิบัติตามขั้นตอนดังนี้

๑. เข้าให้การช่วยเหลือแก่ผู้ป่วยด้วยความรวดเร็ว ว่องไว และละเอียดรอบคอบ พิจารณาถึงความปลอดภัยของสถานที่เกิดเหตุ ก่อนเข้าทำการช่วยเหลือผู้ป่วย

๒. ไม่ควรเคลื่อนย้ายผู้ป่วยโดยไม่จำเป็น ควรจัดให้ผู้ป่วยนอนพักนิ่งๆ ในท่าสบาย เพื่อคลายความเจ็บปวดให้น้อยลง

๓. พยายามอย่าให้คนมุงผู้ได้รับบาดเจ็บหรือผู้ป่วยในที่เกิดเหตุ เพื่อให้ผู้ป่วยได้รับอากาศที่บริสุทธิ์และมีความสะดวกในการปฐมพยาบาลด้วย

๔. ปลอบใจผู้ป่วยให้คลายกังวลใจในอาการบาดเจ็บ พยายามอย่าให้ผู้ป่วยทราบถึงความรุนแรงของบาดแผล

๕. ทำการปฐมพยาบาลต่อสิ่งที่อาจส่งผลอันตรายมากที่สุดก่อน เช่น หัวใจหยุดเต้นการหายใจขัดหรือหยุดหายใจ การเสียเลือดจำนวนมากอย่างรวดเร็ว อาการช็อก การหมดสติ ก่อนที่จะทำการปฐมพยาบาลกระดูกหักต่อไป

Video
Aimphan Channel
https://qrcode.link/a/eMVykz

๖. ให้ตรวจการหายใจ ถ้าพบว่าผู้ป่วยหายใจไม่สะดวก หรือหัวใจหยุดเต้น ให้รีบแจ้งเจ้าหน้าที่เพื่อทำการปฐมพยาบาลด้วยการผายปอดหรือนวดหัวใจทันที

๗. ถ้าผู้ป่วยมีการอาเจียน ให้ผู้ป่วยนอนราบลงปรับให้ศีรษะต่ำ ตรวจให้แน่ใจว่าไม่มีฟันปลอม หมากฝรั่ง หรือสิ่งแปลกปลอมใด ๆ ในช่องปากผู้ป่วย เพื่อป้องกันสิ่งแปลกปลอมอุดตันหลอดลม และตะแคงหน้าผู้ป่วยไปข้างใดข้างหนึ่ง เพื่อป้องกันมิให้ผู้ป่วยสำลักอาเจียนเข้าไปในหลอดลมหรือปอด

๘. ถ้าผู้ป่วยมีการหมดสติ ให้คลายเครื่องแต่งกายที่รัดตึงให้หลวมขึ้น ให้ลูกเสือคอยสำรวจอัตราการเต้นของชีพจรและการหายใจไว้ เพื่อรายงานให้แพทย์ทราบต่อไป

๙. ถ้าจำเป็นต้องมีการเคลื่อนย้ายผู้ป่วย จะต้องใช้วิธีการเคลื่อนย้ายที่ถูกต้อง ในกรณีที่มีกระดูกหักต้องทำเฝือกชั่วคราวก่อน และกระทำด้วยความระมัดระวังที่สุด

๑๐. รีบแจ้งเหตุหรือติดต่อแพทย์ที่อยู่ใกล้ที่เกิดเหตุ แล้วรีบนำส่งผู้ป่วยให้ถึงมือแพทย์โดยเร็วที่สุด หรือขอความช่วยเหลือ คำแนะนำ

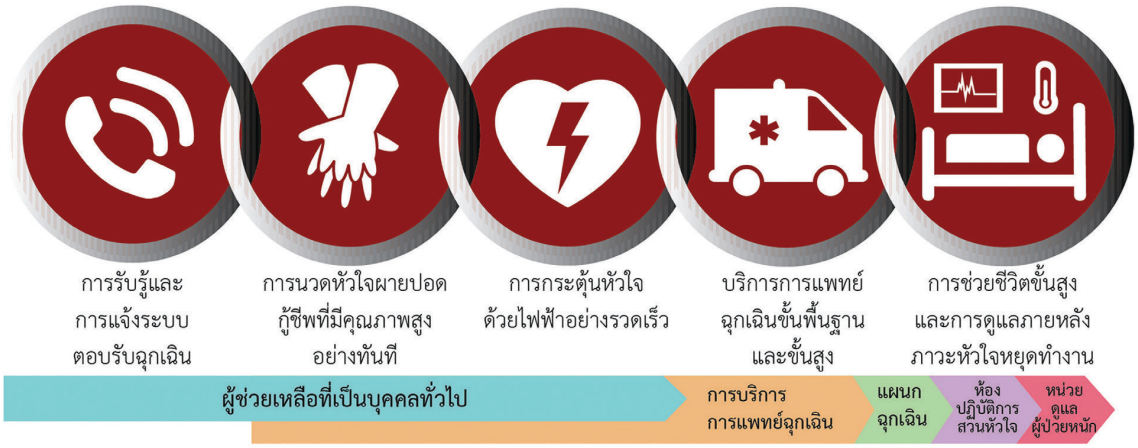
แจ้งเหตุฉุกเฉิน โทร. ๑๖๖๙ สถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติ (สพฉ.)

การปฐมพยาบาลในกรณีเร่งด่วน

๑. ช่วยให้ผู้ป่วยพ้นจากภาวะอันตรายโดยเร็ว จากกรณีการจมน้ำ จากไฟ จากควันหรือไอพิษ
๒. ช่วยเปิดทางเดินหายใจแก่ผู้ป่วย และถ้ามีความจำเป็นต้องผายปอด ควรให้การช่วยเหลือก่อน
๓. ช่วยห้ามเลือด ในกรณีมีเลือดออกมากหรือมีการตกเลือด
๔. ช่วยผู้ป่วยที่ดื่มยาพิษ หรือได้รับสารพิษโดยเร็ว
๕. ช่วยแก้ไขอาการช็อก
๖. ช่วยทำการตกแต่งบาดแผล
๗. นำส่งผู้ป่วยให้ถึงมือแพทย์โดยเร็วที่สุด

การช่วยชีวิตผู้ป่วยฉุกเฉินที่มีภาวะหัวใจหยุดเต้นด้วยเครื่อง เอ อี ดี

เครื่องกระตุกหัวใจไฟฟ้าชนิดอัตโนมัติ หรือ **เครื่อง เอ อี ดี** (Automated External Defibrillator, AED) เป็นอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์แบบพกพาชนิดหนึ่ง ที่สามารถวินิจฉัยภาวะหัวใจเต้นผิดจังหวะที่เป็นอันตรายถึงชีวิตได้โดยอัตโนมัติ และสามารถให้การรักษาด้วยการช็อกไฟฟ้ากระตุกหัวใจ โดยใช้กระแสไฟฟ้าหยุดการเต้นที่ผิดจังหวะของหัวใจ เพื่อเปิดโอกาสให้หัวใจกลับมาเต้นใหม่ในจังหวะที่ถูกต้องได้อีกด้วย



การช่วยฟื้นคืนชีพ

๑ **ปลอดภัยไว้ก่อน** โดยตรวจสอบความปลอดภัยก่อนเข้าช่วยเหลือ ถ้าอยู่ในสถานการณ์ไม่ปลอดภัย เช่น ไฟฟ้าช็อต ไฟไหม้ ตึกถล่ม ห้าม เข้าไปช่วยเหลือโดยเด็ดขาด

๒ **ปลุกเรียก ตบไหล่** ตรวจสอบดูว่าผู้ป่วยหมดสติหรือไม่ โดยตบที่บ่าทั้งสองข้าง แรงพอที่จะปลุกคนหลับให้ตื่น ถ้าไม่รู้จักชื่ออาจพูดว่า ***"คุณ คุณ เป็นอย่างไรบ้าง"*** พร้อมกับใช้มือตบที่บ่า ๒ ครั้ง ๒ รอบ สังเกตดูว่าผู้ป่วยมีการกระพริบตาหรือไม่ ถ้าผู้ป่วยไม่มีอาการตอบสนอง ให้ตะโกนขอความช่วยเหลือ พร้อมจัดท่าผู้ป่วยให้นอนหงายราบบนพื้นที่แข็ง **เตรียมทำการช่วยฟื้นคืนชีพ (CPR) ทันที โดนเน้นการกดหน้าอก**

๓ **โทร. 1669*** หรือเรียกขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น ซึ่งอาจพูดว่า

"ช่วยด้วย มีคนหมดสติ
ช่วยโทร 1669 นำเครื่อง เออีดี มาด้วย"

๔ **ประเมินผู้หมดสติ** ตรวจดูว่าผู้ป่วยหายใจหรือไม่ โดยมองไปที่หน้าอกหน้าท้อง ว่ามีการขยับขึ้นลงหรือไม่ ใช้เวลาไม่เกิน ๑๐ วินาที หากไม่รู้สึกตัว ไม่หายใจ หรือหายใจเฮือก ต้องรีบกดหน้าอก

ผู้ที่ยังไม่ผ่านการฝึกอบรม ให้ปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่ศูนย์ฉุกเฉินฯ 1669

๕ **กดหน้าอก** การกดหน้าอกทำตามขั้นตอนดังนี้

๑) จัดท่าให้ผู้ป่วยนอนหงายโดยผู้ช่วยเหลือนั่งคุกเข่าอยู่ด้านข้างของผู้ป่วย

๒) วางส้นมือข้างที่ไม่ถนัดตรงครึ่งล่างกระดูกหน้าอก บริเวณกึ่งกลางลำตัวและกึ่งกลางราวนม

๓) วางมืออีกข้างวางทับด้านบน ประสานมือใช้นิ้วมือล็อกกันไว้ แขนสองข้างเหยียดตรง โน้มลำตัวไปข้างหน้า ให้แนวแขนตั้งฉากกับหน้าอกของผู้ป่วย

๔) เริ่มทำการกดหน้าอกด้วยความลึกอย่างน้อย ๕ ซม. ด้วยความเร็ว ๑๐๐ - ๑๒๐ ครั้งต่อนาที โดยให้ส้นมือสัมผัสกับหน้าอกของผู้ป่วยตลอดการกดหน้าอก

๕) ถ้ามีหน้ากากเป่าปาก เป่าปากผ่านหน้ากาก ๒ ครั้ง สลับกับการกดหน้าอก ๓๐ ครั้ง โดยนับ ***"หนึ่ง และสอง และสาม และสี่ . . . . . และสิบ สิบเอ็ด สิบสอง สิบสาม .ยี่สิบ ยีบเอ็ด (ยี่สิบเอ็ด ยีบสอง (ยี่สิบสอง). . . . . .ยีบเก้า สามสิบ"*** กดหน้าอก ๓๐ ครั้ง สลับกับการเป่าปาก ๒ ครั้ง นับเป็นหนึ่งรอบ ให้ประเมินซ้ำทุก ๕ รอบ การหยุดประเมินแต่ละครั้งใช้เวลาไม่เกิน ๑๐ วินาที

๖) ถ้าไม่มีหน้ากากเป่าปาก หรือไม่เคยฝึกเป่าปาก ให้ทำการกดหน้าอกอย่างเดียวอย่างต่อเนื่อง

๗) กระทำการกดหน้าอกและเป่าปากอย่างต่อเนื่อง จนกว่าทีมกู้ชีพจะไปถึงที่เกิดเหตุ โดยไม่เป่าลมช่วยหายใจเข้ามากเกินไป

หมายเหตุ : ถ้าไม่มีอุปกรณ์ช่วยหายใจ หรือ**ผู้ช่วยเหลือไม่สามารถทำการเป่าปากช่วยหายใจได้ ให้กดหน้าอกอย่างเดียวอย่างต่อเนื่อง ๒๐๐ ครั้ง หรือประมาณ ๒ นาที แล้วประเมินซ้ำ**

๘) ในกรณีที่เป็นเด็ก ให้ปรับวิธีการกดหน้าอกโดยวางมือลงตรงกึ่งกลางหน้าอก กดลึกลงไปประมาณ ๕ ซม. ในการกดหน้าอกจะใช้เพียงมือเดียวหรือสองมือก็ได้ สำหรับเด็กวัยรุ่นให้กดลึกลงไปประมาณ ๕ - ๗ ซม. เท่ากับผู้ใหญ่

๙) ในกรณีที่เป็นทารก ให้กดหน้าอกลึกลงไปประมาณ ๔ ซม. โดยการใช้เพียงนิ้วชี้ กับนิ้วโป้ง ๒ นิ้ว หรือนิ้วโป้ง ๒ ข้าง ด้วยความเร็ว ๑๐๐ - ๑๒๐ ครั้งต่อนาที สลับกับการเป่าปาก ๒ ครั้ง หรือ ๓๐ : ๒ จนครบ ๕ รอบแล้วประเมินซ้ำ (ใช้เวลาในการประเมินไม่เกิน ๑๐ วินาที) ในกรณีที่มีผู้ช่วยเหลือ ๒ คน ให้ปรับเปลี่ยนอัตราการกดหน้าอกจาก ๓๐ ครั้ง เป่าปาก ๒ ครั้ง มาเป็น กดหน้าอก ๑๕ ครั้ง เป่าปาก ๒ ครั้ง แล้วประเมินซ้ำเมื่อครบทุก ๆ ๑๐ รอบ

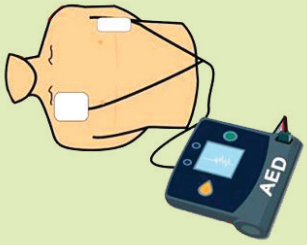
๖ เมื่อเครื่อง เอ อี ดี (AED) มาถึง

๑) เปิดเครื่อง

๒) ถอดเสื้อผู้ป่วยออก

๓) ถ้าตัวเปียกน้ำ ให้เช็ดน้ำออกก่อน แล้วติดแผ่นนำไฟฟ้า

๗ ติดแผ่นนำไฟฟ้า ติดแผ่นนำไฟฟ้าบริเวณใต้กระดูกไหปลาร้าด้านขวา และชายโครงด้านซ้าย (ตามภาพ) ให้พูดว่า **"ทุกคนถอย/ห้ามสัมผัสตัวผู้ป่วย"** พร้อมกับกางแขนยกมือขึ้น หลังจากนั้น เครื่อง เอ อี ดี จะทำการวิเคราะห์ว่าต้องทำการช็อกหัวใจผู้ป่วยหรือไม่ ในขณะที่เครื่องทำงาน



๘ ปฏิบัติตามคำแนะนำของเครื่อง เอ อี ดี (AED)

๑) หากเครื่องเอ อี ดี (AED) แปลผลว่าไม่ต้องช็อกไฟฟ้าหัวใจ ให้กดหน้าอกต่อไป

๒) หากเครื่องสั่งให้**ช็อกไฟฟ้าหัวใจ** ให้ผู้ช่วยเหลือพูดหรือตะโกนว่า ***"ถอยห่าง/ห้ามสัมผัสตัวผู้ป่วย"*** พร้อมกับกางแขนสองข้างมองซ้ายขวาอีกครั้งว่า ไม่มีผู้ใดสัมผัสผู้ป่วย

๓) กดปุ่ม ***"ช็อก"*** ตามเครื่องสั่ง

๙ กดหน้าอกหลังทำการช็อกไฟฟ้าหัวใจแล้วทันที

๑๐ ส่งต่อ เมื่อทีมกู้ชีพมาถึง

๑) ทีมกู้ชีพจะทำการซักประวัติจากผู้ช่วยเหลือ

๒) อะไรที่ผู้ช่วยเหลือได้ทำให้ผู้ป่วย

๓) ทีมกู้ชีพจะนำส่งผู้ป่วยไปโรงพยาบาลที่ใกล้ที่สุดและเหมาะสม

* การแจ้งเหตุฉุกเฉิน ๑๖๖๙

การแจ้งเหตุฉุกเฉิน ผู้แจ้งเหตุควรให้ข้อมูลดังนี้

๑. ผู้ป่วย ผู้บาดเจ็บเป็นอะไร/มีอาการอย่างไร/รู้สึกตัว/รู้สติ ตื่น พูดได้หรือไม่

๒. ผู้ป่วยหรือผู้บาดเจ็บอยู่ที่ไหน

๓. หมายเลขโทรศัพท์ของผู้แจ้งเหตุ

๔. ชื่อผู้แจ้งเหตุ

อาการฉุกเฉินที่ควรแจ้งเหตุ

รายการแจ้งเหตุฉุกเฉิน

- หมดสติ ไม่รู้สึกตัว ไม่หายใจ
- มีสิ่งแปลกปลอมอุดตันทางเดินหายใจ
- หายใจเร็วและเหนื่อยหอบอย่างรุนแรง และหายใจมีเสียงดัง
- ชักต่อเนื่องไม่หยุด
- อาการชักในหญิงในตั้งครรภ์
- งูพิษกัด และมีอาการหนังตาตกหรือหายใจลำบาก
- ถูก/โดนไฟไหม้ ได้รับสารพิษ สัตว์มีพิษกัดต่อย
- ได้รับบาดเจ็บที่ดวงตา และการมองเห็นลดลงฉับพลัน
- เจ็บหน้าอกอย่างรุนแรง
- แขนขาอ่อนแรงซีกเดียวอย่างฉับพลัน
- ปวดท้องคลอดที่มีน้ำเดินร่วมกับมีเลือดออกทางช่องคลอด
- บาดแผลโดนยิงที่ศีรษะ หรือลำคอ หรือหน้าอก หรือท้อง
- บาดแผลโดนแทงที่ลำคอ หรือหน้าอก หรือท้อง
- บาดแผลที่มีเลือดไหลออกปริมาณมาก และห้ามเลือดไหล
- มีอาการเหงื่อแตก ตัวเย็น จากการเสียเลือดมาก
- บาดเจ็บจากอุบัติเหตุ เช่น อุบัติเหตุจราจร ตกจากที่สูง จมน้ำ ไฟฟ้าช็อต

การช่วยฟื้นชีพขั้นพื้นฐาน

การช่วยฟื้นชีพขั้นพื้นฐาน หมายถึง การปฏิบัติการเพื่อช่วยชีวิตผู้ป่วยที่หัวใจหยุดเต้นหรือหยุดหายใจกะทันหัน โดยไม่ต้องใช้เครื่องมือพิเศษทางการแพทย์หรือเครื่องกระตุกหัวใจไฟฟ้าชนิดอัตโนมัติ (เอ อี ดี) ใช้เพียงแต่แรงมือกดหน้าอกและการเป่าลมเข้าปาก ซึ่งอาจช่วยทำให้หัวใจกลับมาทำงานเหมือนเดิมอีกครั้ง

การช่วยฟื้นชีพขั้นพื้นฐาน มีหลักสำคัญ ๓ ประการ คือ

๑. A (Air Way) **ทางเดินหายใจ** หมายถึง ทำทางเดินหายใจให้โล่งไม่อุดตัน โดยล้วงเอาสิ่งแปลกปลอมและเสมหะออกจากปากและจมูก ซึ่งมีความสำคัญสำหรับผู้หมดที่หมดสติ รวมถึงขั้นตอนการจับศีรษะของผู้ป่วยหงายไปข้างหลังให้เต็มที่ (head tilt chin lift) และการดึงขากรรกไกรของผู้ป่วยทั้งสองข้างขึ้นด้านบน (jaw thrust maneuver)

Video
Aimphan Channel
https://qrcode.link/a/sWFVYC

๒. B (Breathing) **การช่วยหายใจ** หมายถึง การช่วยให้ผู้ป่วยที่หายใจขัดหรือหยุดหายใจให้กลับมาหายใจได้ปกติด้วยตัวเองอีกครั้ง สามารถทำได้หลายวิธี เช่น การผายปอดแบบกดหลังยกแขน การผายปอดแบบเป่าลมเข้าปากหรือจมูกโดยตรง

๓. C (Circulation) **การช่วยการไหลเวียนของโลหิต** หมายถึง การช่วยให้หัวใจกลับมาสูบฉีดโลหิตอีกครั้งด้วยการกดหน้าอก Cardio Pulmonary Resuscitation (CPR) หลักการคือ การกดให้หน้าอกลงไปชิดกับกระดูกสันหลัง เป็นการนวดกระตุ้นหัวใจซึ่งเป็นอวัยวะที่อยู่ระหว่างกลาง ให้บีบเลือดออกจากหัวใจไปเลี้ยงอวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย โดยเฉพาะสมองซึ่งหากขาดออกซิเจนในเลือดไปหล่อเลี้ยงเพียง ๔ นาที จะทำให้เซลล์ในสมองตายและสูญเสียหน้าที่ปกติไป

การหายใจขัดหรือหยุดหายใจ

อาการหายใจขัด หายใจลำบาก หรือหยุดหายใจ อาจเกิดขึ้นเนื่องจากสาเหตุต่าง ๆ ดังต่อไปนี้ คือ

๑. **ถูกรัดคอ หรือถูกบีบคอ** โดยมากจากการผูกคอตาย การถูกบีบคอทำร้าย หรือประสบอุบัติเหตุบริเวณลำคอ ลูกเสือควรให้การช่วยเหลือด้วยการรีบแก้สิ่งที่ผูกรัดคอออกโดยเร็ว ขยายเครื่องแต่งกายให้หลวม แล้วทำการผายปอดโดยเร็วที่สุด

๒. **ถูกกระแสไฟฟ้าดูด** ในการทำการช่วยเหลือต้องปิดสวิตช์ไฟฟ้าเพื่อตัดกระแสไฟฟ้าโดยทันที หรือเขี่ยเอาสายไฟฟ้าออกโดยใช้ไม้ง่าม กิ่งไม้แห้ง ท่อพีวีซี ที่มีความยาวพอสมควร ไม่เป็นสื่อไฟฟ้า ถ้าจำเป็นต้องเคลื่อนผู้ป่วยออกจากแหล่งที่ถูกกระแสไฟฟ้าดูด ให้คล้องตัวด้วยผ้าหรือเชือกที่หัวไหล่แล้วลากผู้ป่วยออกมา หากผู้ป่วยหยุดหายใจ ให้รีบผายปอดจนกว่าจะหายใจได้เอง แล้วรีบนำส่งผู้ป่วยให้ถึงมือแพทย์โดยเร็วที่สุด

๓. การจมน้ำ ควรให้การช่วยเหลือด้วยการรีบล้วงปากและคอของผู้ป่วย นำดิน โคลน ผัก หญ้า หรือเสมหะที่ผู้ป่วยสำลักเข้าไปออกให้หมด หากผู้ป่วยยังหายใจได้เองอยู่ ให้จัดท่าผู้ป่วยนอนหงายศีรษะตะแคงข้างใดข้างหนึ่ง ในระดับต่ำกว่าลำตัวห่มผ้าเพื่อให้ร่างกายอบอุ่น แล้วรีบนำส่งแพทย์

หากผู้ป่วยไม่หายใจแต่มีชีพจร ให้จับผู้ป่วยนอนคว่ำศีรษะ ตะแคงข้าง ทำการผายปอดแบบกดหลังยกแขน (back-pressure-arm-lift method or Holger- Nielsen method)

หากผู้ป่วยไม่หายใจ และไม่มีชีพจรให้จับผู้ป่วยนอนหงาย ทำการผายปอดแบบเป่าลมเข้าปากหรือจมูกโดยตรง (mouth-to-mouth or mouth-to-nose method) และกดหน้าอกไปด้วยพร้อม ๆ กัน

๔. ถูกควันหรือไอพิษ ได้แก่ ก๊าซหุงต้ม ไอเสียจากเครื่องยนต์ ควันไฟเผาไหม้ ควันหรือไอพิษจากสงคราม ให้รีบนำผู้ป่วยออกจากบริเวณที่เกิดเหตุ มายังบริเวณที่มีอากาศโปร่ง ตรวจสัญญาณชีพจร ทำการผายปอด แล้วรีบนำส่งแพทย์โดยเร็ว

๕. การสำลักสิ่งแปลกปลอม และการสิ่งแปลกปลอมติดคอ อาจเกิดจากการสำลักเศษอาหาร ฟันปลอม เด็ก ๆ อาจสำลักเมล็ดผลไม้ หรือของเล่นเข้าไปในลำคอ และหลอดลมส่วนต้น

ในกรณีที่เป็นเด็กทารก ให้ลูกเสือรีบจับเท้าทั้งสองยกขึ้น ห้อยศีรษะลง แล้วตบกลางหลังเบา ๆ เพื่อให้เด็กไอเอาสิ่งแปลกปลอมออกมา

ในกรณีที่เป็นเด็กโตให้ลูกเสือคล้องเอวผู้ป่วยด้วยแขน ให้ศีรษะของผู้ป่วยห้อยต่ำกว่าลำตัว หรือในกรณีที่เป็นผู้ใหญ่ให้ยกผู้ป่วยนอนคว่ำบนขอบโต๊ะ ให้ศีรษะ และทรวงอกห้อยต่ำลงมาจากขอบโต๊ะ หรือให้ผู้ป่วยโน้มตัวเอาช่วงท้องทับบนตักข้างหนึ่งของลูกเสือขณะอยู่ในท่านั่ง แล้วตบกลางหลังของผู้ป่วยบริเวณระหว่างกระดูกสะบักด้วยฝ่ามือหรือสันมือ เพื่อกระเทือนสิ่งแปลกปลอมให้หลุดออกจากหลอดลม

หากทำการช่วยเหลือด้วยวิธีดังกล่าวข้างต้นแล้วไม่ได้ผล ให้รีบนำส่งแพทย์

การปฐมพยาบาลบาดแผล และการห้ามเลือด

บาดแผล (Wound) หมายถึง การชอกช้ำฉีกขาดของผิวหนังหรือเนื้อเยื่อของร่างกาย จากของมีคมหรือถูกกระทบกระแทก ซึ่งความรุนแรงของบาดแผลจะมากหรือน้อยนั้นขึ้นอยู่กับสิ่งที่มาทำให้เกิดบาดแผล

โดยปกติหากบาดแผลไม่รุนแรงเลือดมักจะหยุดเอง แต่ถ้าบาดแผลมีขนาดใหญ่มีเลือดออกมาก ลูกเสือต้องทำการห้ามเลือดเพื่อไม่ให้ผู้ป่วยมีอาการมากหรืออาจเสียชีวิตได้

๑. แผลตัด (Incised Wound, Cut Wound)

เป็นบาดแผลที่เกิดจากเครื่องมือเครื่องใช้หรืออาวุธมีคม เช่น มีด ขวาน จอบ เสียม กรรไกร ฯลฯขอบบาดแผลมักเรียบและชิดกัน แผลแคบ ยาว อาจมีอาการตกเลือดร่วมด้วยถ้าบาดแผลลึกและเส้นเลือดใต้ผิวหนังถูกทำลายมาก

๒. แผลช้ำ (Contused Wound)

เป็นบาดแผลที่เกิดจากวัตถุแข็ง เครื่องมือเครื่องใช้ หรืออาวุธไม่มีคม ตีกระแทกลงบนผิวหนัง ผิวหนังไม่มีร่องรอยการฉีกขาด แต่ส่วนใต้ผิวหนังจะช้ำ มักมีเลือดซึมออกภายใต้ผิวหนัง หรืออาจมีเลือดออกเล็กน้อย

๓. แผลถูกแทง (Punctured Wound)

เป็นบาดแผลที่เกิดจากการถูกของแหลมตำหรือแทงเข้าไป บาดแผลมีขนาดเล็กแต่ลึก และอาจมีอันตรายมากถ้าลึกลงถูกอวัยวะสำคัญ เช่น ปอด หัวใจ ตับ ไต กระเพาะอาหาร เป็นสาเหตุให้เกิดการตกเลือดภายใน และอาจส่งผลให้เสียชีวิตได้

๔. แผลฉีกขาด (Lacerated Wound)

เป็นแผลเปิดที่เกิดจากผิวหนังและ/หรือเนื้อเยื่อได้รับบาดเจ็บจากของไม่มีคม เช่น มีดที่อ ๆ แรงระเบิด หรือ จากแรงกระทบกระแทกที่รุนแรงจนทำให้เนื้อเยื่อฉีกขาด อาจเป็นแผลลึก หรือแผลตื้นก็ได้ ขึ้นกับสาเหตุ ลักษณะขอบแผลมักไม่เรียบ ขาดกะรุ่งกะริ่ง เป็นแผลที่หายยาก และมักติดเชื้อได้ง่าย เนื่องจากแผลสกปรก

๕. แผลถลอก (Abrasion Wound)

เป็นบาดแผลที่เกิดจากผิวหนังชั้นนอกถูกขีดข่วน อาจมีเลือดออกเล็กน้อย

๖. แผลถูกยิง (Gunshot Wound, Bullet Wound)

ความรุนแรงของบาดแผลชนิดนี้ขึ้นอยู่กับผลของการทำลายของกระสุนปืน บาดแผลมีทั้งชนิดที่มีเลือดออกภายนอก และมีเลือดออกภายใน ถ้าหากว่ากระสุนปืนเข้าไปทำลายอวัยวะภายในจุดที่สำคัญ อาจส่งผลให้เสียชีวิตได้

การปฐมพยาบาลเบื้องต้น ให้ลูกเสือปฏิบัติดังนี้

๑. ถ้าผู้ป่วยมีอาการช็อกหรือเป็นลม หัวใจเต้นเร็ว ชีพจรเต้นเร็วและเบา ควรรีบปฐมพยาบาลอาการช็อกหรือเป็นลมก่อน

๒. ถ้าผู้ป่วยมีเลือดออกให้ทำการห้ามเลือด ถ้าผู้ป่วยไม่มีบาดแผลแต่มีอาการอ่อนเพลีย หน้ามืด หรือช็อก ผู้ป่วยอาจมีเลือดออกภายใน ให้รีบส่งแพทย์ให้เร็วที่สุด

๓. ให้ลูกเสือตรวจดูลักษณะบาดแผลว่าเป็นบาดแผลชนิดใด ถ้าเป็นบาดแผลฟกช้ำที่เกิดจากการกระแทก ให้ลูกเสือประคบด้วยความเย็น เพื่อระงับความเจ็บปวดและหยุดอาการเลือดออกใต้ผิวหนัง หลังจากนั้น ๒๔ ชั่วโมงให้ประคบร้อน เพื่อลดอาการบวม

๔. บาดแผลฉีกขาด ถ้ามีวัตถุติดอยู่ให้เอาออกจากบาดแผลเสียก่อน จึงค่อยแต่งบาดแผล การมีเลือดออกถือเป็นการช่วยทำความสะอาดบาดแผลในเบื้องต้น ลูกเสือควรปล่อยให้เลือดออกจนเห็นว่าบาดแผลสะอาดพอสมควร

๕. บาดแผลถลอก ให้ลูกเสือชำระล้างบาดแผลด้วยน้ำเกลือปราศจากเชื้อ (sodium chloride ๐.๙ % w/v) หรือฟอกด้วยสบู่ และล้างออกด้วยน้ำสะอาด ล้างเศษสิ่งสกปรกที่ติดอยู่ในบาดแผลออกให้หมด

๖. บาดแผลอวัยวะถูกตัดขาด ให้เก็บอวัยวะที่ถูกตัดขาดใส่ในถุงพลาสติก รัดปากถุงให้แน่น ใส่ในภาชนะที่มีน้ำแข็ง แล้วจึงทำการห้ามเลือดในส่วนปลายของอวัยวะที่ถูกตัดขาด

๗. ล้างบาดแผลให้สะอาดด้วยน้ำเกลือปราศจากเชื้อหรือน้ำสะอาด เพื่อขจัดสิ่งสกปรกและฝุ่นผงออกจากแผล ใช้ปากคีบสำลีชุบแอลกอฮอล์ ๗๐% พอหมาดเช็ดฆ่าเชื้อโรครอบบาดแผล (ไม่ควรเช็ดลงบาดแผลโดยตรง เพราะแอลกอฮอล์มีฤทธิ์ทำลายโปรตีนในเนื้อเยื่อ ทำให้เกิดเนื้อตายและทำให้บาดแผลแสบร้อน)

๘. บาดแผลที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อ ให้ใช้ยาฆ่าเชื้อที่ใช้สำหรับภายนอก (topical anticeptic) เช่น โพวิโดน-ไอโอดีน ใส่หลังล้างบาดแผลแล้ว ปิดบาดแผลด้วยปลาสเตอร์ยาหรือผ้าก๊อซ เพื่อช่วยลดโอกาสที่เชื้อโรคจะเข้าสู่บาดแผล ป้องกันการอักเสบของบาดแผล

๙. ถ้ามีบาดแผลบริเวณแขน ขา ควรให้ส่วนนั้นอยู่นิ่งๆ ด้วยการเข้าเฝือกอ่อนชั่วคราวไว้ หลังจากลูกเสือทำความสะอาดตกแต่งบาดแผลเรียบร้อยแล้ว รีบนำส่งแพทย์โดยเร็วที่สุด

ข้อเสนอแนะ

๑. ลูกเสือควรต้องป้องกันตนเองจากการติดเชื้อจากการสัมผัสเลือดของผู้ป่วยโดยตรง
๒. ลูกเสือควรใช้อุปกรณ์ที่สะอาดปลอดเชื้อ เพื่อป้องกันเชื้อโรคสู่บาดแผลผู้ป่วย
๓. ปิดแผลด้วยผ้าก๊อซที่สะอาดและพันให้แน่น ในกรณีที่เป็นบาดแผลที่เกิดจากการถูกทับบริเวณ เท้า แขน หรือขา เมื่อตกแต่งบาดแผลแล้วควรใช้หมอนหรือผ้าห่มพับให้หนารองรับบริเวณที่ได้รับบาดเจ็บด้วย
๔. อย่าใช้สำลีวางปิดบาดแผลโดยตรง ควรใช้ผ้าก๊อซ หรือ ผ้าพันแผลที่สะอาดปิดบาดแผล
๕. อย่าใช้แผ่นพลาสเตอร์ปิดลงบนบาดแผลโดยตรง ควรใช้ผ้าก๊อซรองก่อน
๖. อย่าใช้ผ้าพันแผลที่เปียก เมื่อเวลาแห้งแล้วจะหดรัดตัว ทำให้เลือดไหลเวียนไม่สะดวก
๗. อย่าพันแผลให้หลวมเกินไปหรือตึงเกินไปจนเลือดไหลเวียนไม่สะดวก
๘. ถ้าลูกเสือมีบาดแผลให้ทำการปิดบาดแผลตนเองก่อนทำการช่วยเหลือผู้อื่น
๙. ถ้าห้ามเลือดแล้วไม่หยุดไหล ให้รีบนำผู้ป่วยส่งต่อแพทย์โดยเร็วที่สุด

การห้ามเลือดจากบาดแผล

เมื่อมีการตกเลือดภายนอก ลูกเสือควรรีบทำการห้ามเลือดโดยเร็ว เพื่อไม่ให้ผู้ป่วยเสียเลือดมากจนเป็นอันตรายได้ ในกรณีที่เป็นการตกเลือดภายในซึ่งไม่สามารถมองเห็นได้ แต่ผู้ป่วยจะแสดงอาการให้เห็นว่า ใบหน้าซีดลงทุกขณะ สังเกตได้จากริมฝีปาก เล็บ ลิ้น เปลือกตาด้านใน ผิวหนังฝ่ามือ จะซีดลง ผู้ป่วยจะมีอาการเวียนศีรษะ เป็นลม หูอื้อ ตาลาย มีเหงื่อออกมาก อุณหภูมิลดลง ปลายมือเท้าเย็น ชีพจรเต้นเร็วแต่เบา หัวใจเต้นเร็ว ให้ลูกเสือรีบนำส่งแพทย์โดยเร็วที่สุด

วิธีการห้ามเลือดแบ่งออกเป็น ๓ วิธี ได้แก่

๑. **การกดที่บาดแผลโดยตรง** ให้ลูกเสือปฏิบัติดังนี้

๑ ใช้ผ้าสะอาดหรือผ้าก๊อซปิดบาดแผลก่อนใช้นิ้วมือหรือฝ่ามือกดลงบนบาดแผลตรงที่มีเลือดออก ควรสังเกตการเสียเลือดเพิ่ม ถ้าเลือดออกไม่หยุดให้ลูกเสือใช้ผ้าม้วนพันทับอีกชั้นหนึ่ง ห้ามลูกเสือสัมผัสกับบาดแผลโดยตรง

๒ บาดแผลที่บริเวณแขนขา ถ้าไม่มีการหักของกระดูก ให้ยกส่วนที่มีบาดแผลให้สูงกว่าระดับหัวใจ

๓ ถ้าบาดแผลอยู่ต่ำกว่าข้อพับแขนหรือขาและมีเลือดออก ให้ลูกเสือนำผ้าหนามาวางที่ใต้ข้อพับ แล้วพับข้อศอกหรือข้อพับข้อเข่านั้นไว้ เพื่อช่วยห้ามเลือด

๔ ใช้น้ำแข็งประคบบริเวณบาดแผล เพื่อให้หลอดเลือดตีบและเลือดแข็งตัวเร็วขึ้น

Video
Aimphan Channel
https://qrcode.link/a/tOknEm

การห้ามเลือดโดยการกดบาดแผลโดยตรง

๒. การกดหลอดเลือดแดงใหญ่ ให้ลูกเสือปฏิบัติดังนี้

ในกรณีบาดแผลตกเลือดจากหลอดเลือดแดงหรือหลอดเลือดดำที่รุนแรง มักใช้วิธีแรกไม่ได้ผล ให้ลูกเสือใช้นิ้วหัวแม่มือหรือมือ กดลงตรงจุดที่หลอดเลือดแดงไปเลี้ยงส่วนที่เกิดแผล โดยหาชีพจรเหนือบาดแผลตามตำแหน่งต่าง ๆ ดังนี้

๑ บริเวณขมับหรือหนังศีรษะ ให้กดเส้นเลือดแดงลงบนกะโหลกศีรษะ บริเวณหน้าหูข้างเดียวกับที่มีบาดแผล

๒ บริเวณแก้มและหน้าต่ำกว่าระดับตา ให้กดเส้นเลือดแดงบริเวณกระดูกขากรรไกรล่าง โดยการเอามือคลำตั้งแต่เหลี่ยมคาง เลื่อนมือตามขอบล่างของกระดูกขากรรไกรจนคลำได้รอยเหว้าเล็ก ๆ จะพบจุดชีพจร ให้กดที่ตำแหน่งดังกล่าว

๓ บริเวณคอ จะต้องเอียงหน้าไปทางด้านตรงข้ามกับคอที่จะกดเสียก่อน แล้วกดหลอดเลือดแดงบริเวณด้านข้างและใต้ลูกกระเดือกเล็กน้อย กดให้หลอดเลือดแดงนั้นกดลงไปที่กระดูกต้นคอ ก็จะทำให้เลือดไม่ไหลผ่านไปยังแผลที่มีเลือดออก

๔ บริเวณไหล่และส่วนบนของแขน ให้กดที่บริเวณเหนือกระดูกไหปลาร้า ใต้รักแร้ลงมา หรือด้านในของต้นแขน

๕ บริเวณปลายแขนและมือ ให้กดที่บริเวณด้านในของต้นแขน ประมาณกึ่งกลางระหว่างไหล่กับข้อศอก

๖ บริเวณต้นขา ปลายขา หรือเท้า ให้กดด้วยกำปั้นที่กำแน่นที่บริเวณกึ่งกลางขาหนีบและที่ใต้ข้อพับเข่า

๓. การใช้สายรัดห้ามเลือดหรือทูนิเกต์ (Tourniquet)

ให้ใช้เป็นวิธีการห้ามเลือดวิธีสุดท้าย ในกรณีที่ห้ามเลือดด้วยวิธีข้างต้นแล้วไม่ได้ผล การใช้สายรัดห้ามเลือดหรือทูนิเกต์ อาจใช้ผ้าผูกคอลูกเสือ เชือก สายยางเล็ก ผ้าเช็ดหน้า เนคไท เข็มขัด เถาวัลย์ ในการห้ามเลือดกับอวัยวะส่วนปลาย เช่น แขน ขา เท่านั้น การรัดแน่นและนานติดต่อกันเกินกว่า ๖ - ๘ ชั่วโมง อวัยวะส่วนที่ต่ำกว่าบริเวณที่รัดไว้อาจขาดเลือดไปเลี้ยง ทำให้เซลล์ตาย เป็นผลให้สูญเสียอวัยวะส่วนนั้นอย่างถาวรได้

หลักการใช้สายรัดห้ามเลือด ให้ลูกเสือปฏิบัติดังนี้

๑. ควรหุ้มบริเวณที่รัดด้วยผ้า หรืออาจใช้กระดาษหนังสือพิมพ์หุ้ม เพื่อป้องกันการบาดเจ็บจากการรัด หรือเกิดแผลที่ผิวหนังตามรอยรัดได้

๒. ให้รัดเหนือบาดแผล ไม่ควรชิดบาดแผลเกินไป

๓. ไม่รัดแน่นหรือหลวมเกินไป การรัดหลวม ๆ จะไม่สามารถห้ามเลือดให้หยุดได้ ดังนั้นจึงควรรัดให้แน่นพอที่เลือดจะหยุดไหลจากแผลก็พอ

๔. เมื่อรัดเหนือบาดแผลแล้วให้ยกส่วนปลายแขนหรือขาให้สูงกว่าระดับหัวใจ เพื่อช่วยลดการไหลเวียนของเลือดที่มาเลี้ยงที่แผล

๕. การรัดแต่ละครั้งไม่ควรติดต่อกันเกิน ๑ ชั่วโมง การรัดนานเกินไปอาจทำให้อวัยวะส่วนที่ต่ำกว่าบริเวณที่รัดไว้อาจขาดเลือดไปเลี้ยง ทำให้เซลล์ตาย ซึ่งอาจจะต้องตัดแขน ขา ทิ้งไป ดังนั้นถ้าลูกเสือเห็นว่ารัดนานพอควรแล้ว ควรคลายสายรัดออกเสียพักหนึ่ง เพื่อปล่อยให้เลือดผ่านไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของแขน ขาที่รัดนั้น และเพื่อดูว่าเลือดหยุดไหลออกจากแผลหรือยัง ถ้ายังมีเลือดออกให้รัดต่อ

๖. ถ้าแผลไม่ใหญ่และเลือดออกไม่มาก อาจคลายเชือกทุก ๑๕ - ๓๐ นาที โดยคลายนานไม่เกิน ๑ นาที แต่ถ้ายังมีเลือดออกอาจคลายการรัดเพียง ๑ - ๓ วินาทีก็พอ

๗. ถ้าไม่จำเป็นไม่ต้องถอดสายรัดออกจนกว่าจะหาวิธีการห้ามเลือดอื่นได้ หรือเมื่อพบแพทย์ที่จะรักษาแล้ว

๘. เพื่อให้การรัดนั้นแน่นเข้าและสะดวกในการคลายเป็นระยะ ๆ อาจใช้วิธีการขันชะเนาะเข้าช่วยดังนี้

๑. รัดเหนือแผลให้แน่น ๒ รอบแล้วผูก ๑ ครั้ง

๒. ใช้ไม้ที่แข็งแรง เช่น ตะเกียบ ดินสอ ปากกา เป็นต้น วางลง และผูกซ้ำอีกครั้ง

๓. หมุนไม้เพื่อรัดให้แน่นจนเลือดหยุดไหล

๔. ผูกปลายไม้อีกด้าน มัดกับแขนเพื่อให้ไม้อยู่กับที่

เลือดกำเดาออก (Epistaxis หรือ Nosebleed)

เลือดกำเดาออก (Epistaxis หรือ Nosebleed) หมายถึง การมีเลือดออกจากรูจมูก เนื่องจากเส้นเลือดฝอยในเยื่อจมูกฉีดขาด โดยมีสาเหตุหลายประการ เช่น การติดเชื้อในโพรงจมูก ไซนัสอักเสบ ส่งผลให้หลอดเลือดในจมูก บวมอักเสบจนแตกออก หรือเกิดจากการแคะจมูก จนเกิดแผลหรือหลอดเลือดแตก หรือจากการถูกชกต่อย หกล้ม ประสบอุบัติเหตุที่ทำให้กระดูกดั้งจมูกหักหรือเคลื่อน กะโหลกศีรษะแตก หรือแรงดันเลือดสูง จนทำให้เลือดกำเดาออกมาและหยุดได้ยาก

การปฐมพยาบาลเบื้องต้น ให้ลูกเสือปฏิบัติดังนี้

๑. จัดท่าให้ผู้ป่วยนั่ง โน้มตัวไปข้างหน้า ก้มหน้าเล็กน้อย คลายคอเสื้อให้หลวม ให้ลูกเสือใช้นิ้วชี้กดปีกจมูกข้างที่เลือดออกให้ชิดกับดั้งจมูกเป็นเวลานาน ๑๐ นาทีติดต่อกัน หรืออาจให้ผู้ป่วยกดเองก็ได้ ให้ผู้ป่วยหายใจทางปาก ประคบด้วยความเย็นบริเวณสันจมูกหรือบริเวณหน้าผาก เพื่อช่วยทำให้หลอดเลือดหดตัว

๒. แต่หากสงสัยว่ากะโหลกศีรษะแตกหรือสมองได้รับบาดเจ็บ หรือผู้ป่วยมีแรงดันเลือดสูง อย่าพยายามห้ามเลือด ด้วยวิธีการข้างต้น เนื่องจากการก้มหน้าลงจะยิ่งไปเพิ่มแรงดันในสมอง ทำให้เลือดออกมากขึ้น

๓. ถ้าใช้วิธีการข้างต้นไม่ได้ผล ให้สอดก้อนสำลี ผ้าก๊อซหรือผ้าชิ้นเล็ก ๆ ชุบน้ำเย็นหมาด ๆ เข้าไปในรูจมูกข้างที่มีเลือดกำเดาออก แล้วกดปีกจมูกให้ชิดกับดั้งจมูกให้แน่นจากภายนอกนานประมาณ ๑๐ นาที หากเลือดกำเดาไม่หยุดไหลเนื่องจากออกจากส่วนลึกของจมูก ควรรีบนำส่งแพทย์โดยเร็ว

การฟกช้ำ

การฟกช้ำ (Contusion) หมายถึง อาการบาดเจ็บของเนื้อเยื่ออ่อน เนื่องจากแรงกระแทกของวัตถุที่ไม่มีคมกระทบร่างกายโดยตรง โดยที่ผิวหนังไม่มีการฉีกขาด ทำให้หลอดเลือดฝอยของบริเวณนั้นฉีกขาด เลือดจึงออกมาคั่งอยู่ภายในกล้ามเนื้อ ทำให้กล้ามเนื้อที่ฟกช้ำ มีอาการปวด บวม เกร็ง และเขียวคล้ำเป็นจ้ำ

การปฐมพยาบาลเบื้องต้น ให้ลูกเสือปฏิบัติดังนี้

๑. หยุดพักการใช้กล้ามเนื้อส่วนนั้น

๒. ประคบบริเวณที่ฟกช้ำด้วยความเย็นในระยะ ๒๔ ชม. แรก เพื่อช่วยบรรเทาอาการเจ็บปวด และทำให้เส้นเลือดตีบ เลือดออกน้อยลง หรืออาจใช้ผ้าพันให้แน่น ช่วยในการห้ามเลือดและจำกัดการเคลื่อนไหวด้วย

๓. ประคบด้วยความร้อนหลัง ๒๔ ชม. เพื่อลดอาการช้ำบวม ใช้การนวดเบาๆ เพื่อให้มีการดูดซึมของเลือดดีขึ้น

บาดแผลถูกไฟไหม้ (Burns) และบาดแผลถูกของร้อนลวก (Scalds)

บาดแผลถูกไฟไหม้ หมายถึง บาดแผลที่ผิวหนังหรือเนื้อเยื่อต่าง ๆ ถูกทำลายจากความร้อน ซึ่งอาจเกิดจากไฟหรือกระแสไฟฟ้าดูด ทั้งนี้ รวมถึงการถูกสารเคมีวัตถุจำพวกกรดและด่างด้วย

บาดแผลถูกของร้อนลวก หมายถึง บาดแผลที่ผิวหนังหรือเนื้อเยื่อต่าง ๆ ถูกทำลายจากความร้อนต่าง ๆ เช่น น้ำเดือด ไอน้ำ น้ำมันเดือด น้ำเชื่อมเดือด

อาการและอันตรายของผู้ที่ถูกไฟไหม้หรือของร้อนลวกจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับผิวหนังที่ถูกไหม้หรือของร้อนลวก หากบาดแผลกว้างจะทำให้ติดเชื้อและมีโรคแทรกซ้อนได้

ถ้าผู้ถูกไฟไหม้หรือของร้อนลวกมีอาการช็อก ควรรักษาอาการช็อกเสียก่อน มีวิธีปฐมพยาบาลดังนี้

๑. ยกปลายเท้าให้สูงกว่าระดับศีรษะ ให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย ใช้ผ้าสะอาดบาง ๆ คลุมร่างกายของผู้ป่วยเอาไว้ เพื่อช่วยรักษาอุณหภูมิของร่างกายให้คงที่ อาจใช้กระเป๋าน้ำร้อนประคบบริเวณบาดแผล เพื่อบรรเทาอาการเจ็บปวด

๒. ถ้าหากผู้ป่วยหยุดหายใจ ให้ทำการผายปอด

๓. แต่งบาดแผล โดยปฏิบัติดังนี้ ตัดเสื้อที่ถูกไฟไหม้หรือของร้อนลวกออก ตัดผิวหนังส่วนที่พองออก เพื่อให้สามารถใส่ยาได้ถึงบาดแผล ล้างบาดแผลด้วยน้ำอุ่น น้ำด่างทับทิม หรือน้ำเกลือปราศจากเชื้อ (sodium chloride 0.9 % w/v) เพื่อขจัดสิ่งสกปรกและฝุ่นผงออกจากแผล สำหรับบาดแผลที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อ ให้ใช้ยาฆ่าเชื้อที่ใช้สำหรับภายนอก (topical anticeptic) เช่น โพวิโดน-ไอโอดีน ร่วมด้วย

๔. เปลื้องเสื้อผ้าของผู้ป่วยออกจากบริเวณบาดแผลที่ถูกไฟไหม้หรือของร้อนลวก อาจตัดออกเป็นชิ้น ๆ แต่ถ้าเสื้อผ้านั้นติดกับบาดแผลแน่นอย่าดึงออก เพราะจะยิ่งทำให้ผู้ป่วยเจ็บปวดมากขึ้น ควรใช้ผ้าสะอาดคลุมบาดแผลไว้

๕. ถ้าผู้ป่วยมีเครื่องประดับ เช่น แหวน กำไล สร้อยข้อมือ ควรถอดออกก่อน หากปล่อยทิ้งไว้นิ้วหรือข้อมืออาจบวมทำให้ถอดออกได้ยาก

๖. ให้ยกส่วนที่มีบาดแผลไว้ให้สูงกว่าระดับหัวใจ

๗. ถ้าผู้ป่วยกระหายน้ำ หรือต้องใช้เวลาในการเดินทางไปถึงโรงพยาบาลมากกว่า ๒ ชั่วโมง ควรให้ผู้ป่วยดื่มสารละลายน้ำตาลเกลือแร่ หรืออาจให้ดื่มน้ำส้มคั้นผสมน้ำตาลและเกลือ โดยให้ดื่มครั้งละ ๑/๔ - ๑/๒ แก้ว ทุก ๆ ๑๕ นาที เพื่อป้องกันร่างกายสูญเสียน้ำ ซึ่งผู้ป่วยอาจช็อกหมดสติได้ ห้ามให้น้ำในกรณีผู้ป่วยหมดสติ

๘. ให้ผู้ป่วยรับประทานยาพาราเซตามอล (Paracetamol) ๑ - ๒ เม็ด เพื่อช่วยระงับอาการปวด

การปฐมพยาบาลบาดแผลถูกไฟไหม้หรือถูกของร้อนลวก

บาดแผลถูกไฟไหม้ หรือของร้อนลวก แบ่งได้ ๓ ระดับ มีวิธีปฐมพยาบาลดังนี้

๑ บาดแผลในระดับแรก

เป็นการโดนไหม้ หรือลวกในระดับแค่เล็กน้อย ผิวหนังถูกความร้อนทำลายที่ชั้นผิวหนังกำพร้าชั้นนอก ผิวหนังบริเวณนั้นมีสีแดงกว่าปกติ แผลไม่มีตุ่มพองใส มีอาการปวดแสบปวดร้อนไม่มากนัก โดยทั่วไปบาดแผลจะหายไปในระยะเวลา ๗ วัน ถ้าไม่มีภาวะติดเชื้อร่วมด้วย ผิวหนังจะไม่มีรอยแผลเป็นเมื่อแผลหาย

การปฐมพยาบาลเบื้องต้น

ให้ล้างทำความสะอาดบาดแผลด้วยน้ำสะอาดอุณหภูมิปกติหรือเปิดน้ำให้ไหลผ่านบาดแผล หรือแช่อวัยวะส่วนที่เป็นบาดแผลลงในน้ำสะอาดประมาณ ๑๕ - ๒๐ นาที หรือจนกว่าอาการปวดแสบปวดร้อนจะลดลง อาจใช้สบู่อ่อน ๆ ชะล้างสิ่งสกปรกออกไปก่อนและล้างด้วยน้ำสะอาด จากนั้นใช้ครีมยาทาบาดแผลเฉพาะภายนอก (topical antibiotic treatment) เช่น ซิลเวอร์ซัลฟาไดอะซีน ๑% (silver sulfadiazine 1%) หรือ ปิดด้วยผลิตภัณฑ์ปิดบาดแผลชนิดต่างๆ

๒ บาดแผลในระดับที่สอง

คือบาดแผลที่ลึกถึงชั้นหนังกำพร้า หรือชั้นหนังแท้ แต่ก็ยังหลงเหลือเซลล์ที่สามารถเจริญเติบโตมาทดแทนชั้นหนังที่ตายแล้วได้อยู่ บาดแผลจะมี ๒ ลักษณะอาการ คือ แบบที่มีตุ่มพองมีน้ำใส ๆ ข้างใน มีอาการปวดแสบปวดร้อนร่วมด้วย เพราะเส้นประสาทอาจถูกทำลายไปเพียงบางส่วน แผลจะหายภายใน ๒ - ๓ สัปดาห์ และจะไม่เกิดแผลเป็น ยกเว้นมีการติดเชื้อ ส่วนอีกแบบหนึ่ง จะเป็นบาดแผลที่ไม่มีตุ่มพอง บาดแผลจะแห้งมีสีเหลืองขาวและไม่ค่อยปวด แต่อาจจะทำให้เกิดแผลเป็นได้

การปฐมพยาบาลเบื้องต้น

ใช้ครีมยาทาบาดแผลเฉพาะภายนอก (topical antibiotic treatment) เช่น ซิลเวอร์ซัลฟาไดอะซีน ๑% (silver sulfadiazine 1%) หรือปิดบาดแผลด้วยผลิตภัณฑ์ปิดแผลชนิดต่าง ๆ ถ้ามีตุ่มพองให้สะกิดออก ทายาเพื่อรักษาอาการ และต้องมีการใช้ยาปฏิชีวนะร่วมด้วยเพื่อลดการติดเชื้อ

๓ บาดแผลในระดับที่สาม

เป็นบาดแผลที่ลึกลงไปทำลายหนังกำพร้า หนังแท้ รูขุมขน ต่อมเหงื่อ และเซลล์ประสาทจนหมด ซึ่งบาดแผลระดับนี้ถือว่ารุนแรงมาก อาจทำลายลึกไปถึงชั้นกล้ามเนื้อและกระดูก ผู้ป่วยจะไม่มีอาการปวดจากบาดแผล เนื่องจากเส้นประสาทที่ชั้นหนังแท้ถูกทำลายไปทั้งหมด ผู้ป่วยจะมีอาการผิวหนังตึงขยับร่างกายลำบาก จำเป็นต้องอยู่ในความดูแลจากแพทย์อย่างใกล้ชิด เพื่อป้องกันการติดเชื้อที่รุนแรงกว่าบาดแผลระดับอื่น มักเกิดจากไฟไหม้หรือถูกของร้อนนาน ๆ หรือไฟฟ้าดูด ถือว่าเป็นบาดแผลที่รุนแรง เมื่อหายแล้วมักจะเป็นแผลเป็นที่มีลักษณะนูนมาก (hypertrophic scar or keloid) แผลเป็นชนิดนี้ต้องได้รับการรักษาจากแพทย์ด้วยการปลูกถ่ายเซลล์ผิวหนังใหม่เท่านั้น

การปฐมพยาบาลเบื้องต้น

การปฐมพยาบาลเบื้องต้น เนื่องจากเป็นบาดแผลที่มีความรุนแรงมาก อาจทำให้มีอันตรายร้ายแรงได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าบาดแผลในเด็กที่มีขนาดมากกว่า ๑๐ % หรือบาดแผลในผู้ใหญ่ที่มีขนาด ๑๕ % จึงควรรีบนำส่งผู้ป่วยไปรักษาที่โรงพยาบาลโดยเร็วที่สุด

การหมดสติ

อาการงันหรือช็อก (Shock)

Video
Aimphan Channel
https://qrcode.link/a/8kgADg

อาการงันหรือช็อก หมายถึง สภาวะที่ร่างกายอ่อนเพลียหมดแรง จนทำให้ระบบการทำงานของหัวใจ การหายใจและการไหลเวียนของโลหิตผิดจากภาวะปกติ ผู้ป่วยมีอาการอ่อนเพลีย หน้าซีด หายใจเร็วและตื้น ชีพจรเต้นเร็วและเบา เหงื่อออกมาก ตัวซีดและเย็น กระหายน้ำ วิงเวียนหน้ามืด คลื่นไส้ ความรู้สึกตัวลดลงหมดสติ หายใจลำบาก หรือหัวใจหยุดเต้นเฉียบพลัน

การปฐมพยาบาลผู้ป่วยเป็นลมหมดสติ ให้ผู้ป่วยนอนลงให้ศีรษะต่ำกว่าลำตัว หรือนอนราบหนุนเท้าให้สูงขึ้น ลูกเสือต้องคอยสังเกตอาการและการหายใจของผู้ป่วยตลอดเวลา

การปฐมพยาบาลเบื้องต้น ให้ลูกเสือปฏิบัติดังนี้

๑ ให้ผู้ป่วยนอนราบ ถ้าหน้าซีดให้หนุนเท้าทั้งสองข้างให้สูงขึ้นจากพื้นประมาณ ๑ ฟุต เพื่อให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงสมองได้ดีขึ้น ห่มผ้าให้ร่างกายอบอุ่น

๒ ในกรณีที่ผู้ป่วยมีการบาดเจ็บของศีรษะและสมอง เป็นลมหน้าแดงจากความร้อนมากเกินไป เช่น อยู่กลางแดดจัดเป็นเวลานาน หรือถูกความร้อนมาก ๆ หรือผู้ที่ได้รับบาดเจ็บบริเวณทรวงอก หายใจลำบาก ต้องจัดท่าให้ผู้ป่วยนอนหนุนยกศีรษะสูง

ผู้ที่ได้รับบาดเจ็บบริเวณใบหน้า ควรให้นอนหงาย แต่ให้ใบหน้าตะแคงหันไปด้านข้าง เว้นในกรณีที่ผู้ป่วยได้รับบาดเจ็บที่บริเวณคอหรือศีรษะ ให้ผลิกทั้งตัวหันข้างในท่าฟื้นตัว เพื่อป้องกันไม่ให้ผู้ป่วยสำลักเอาเลือด น้ำมูกน้ำลาย หรือเศษอาหาร เข้าไปในหลอดลมหรือปอด ซึ่งอาจทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนหรือเสียชีวิตได้

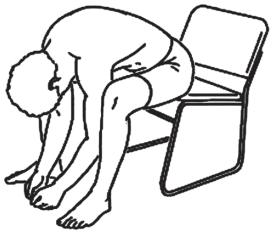
๓ ถ้ามีเลือดออกมากให้ทำการห้ามเลือดก่อน ในกรณีที่ผู้ป่วยหมดสติ ควรตรวจดูลมหายใจและสัญญาณการเต้นของหัวใจ หากพบว่าผู้ป่วยไม่หายใจ หัวใจหยุดเต้น หรือไม่มีการเคลื่อนไหวของร่างกาย ให้รีบทำซีพีอาร์หรือช่วยฟื้นการทำงานของระบบไหลเวียนเลือดให้หัวใจกลับมาเต้นปกติ (Cardiopulmonary Resuscitation : CPR)

เป็นลม (Fainting)

เป็นลม หมายถึง อาการหมดสติชั่วคราว ความรุนแรงน้อยกว่าอาการ ***"ช็อก"*** การเป็นลมหน้ามืดเป็นผลเนื่องมาจากภาวะที่เลือดไปเลี้ยงสมองไม่เพียงพอชั่วคราว จึงทำให้ผู้ป่วยไม่รู้สึกตัวไปชั่วขณะหนึ่ง

สาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากการที่ร่างกายอ่อนเพลีย เนื่องจากพักผ่อนไม่เพียงพอ อยู่ในที่แออัด อากาศถ่ายเทไม่สะดวก อากาศร้อนอบอ้าว หรืออยู่กลางแดดร้อนจัดเป็นเวลานาน การออกแรงหรือออกกำลังมากเกินไป ภาวะจิตใจเคร่งเครียด วิตกกังวลตื่นเต้น ตกใจกลัว ดีใจสุดขีด หิวจัด หรือเสียเลือดมาก

ภาวะดังกล่าวทำให้เลือดไปเลี้ยงสมองไม่เพียงพอชั่วขณะ ส่งผลให้เกิดอาการวิงเวียนศีรษะ ตาพร่า หน้ามืด ใจสั่น หน้าซีด ริมฝีปากซีด ตัวเย็น เหงื่อออก ฝ่ามือและฝ่าเท้าเย็น คลื่นไส้ อาเจียน หายใจหอบถี่ ชีพจรเต้นเร็วแต่เบา มือเท้าอ่อนแรง ทรงตัวไม่อยู่ ล้มลงกับพื้น และหมดสติ



การจัดท่านั่งผู้ป่วยที่เป็นลม ในกรณีที่ไม่สามารถจะให้ผู้ป่วยลงนอนราบในสถานที่นั้นได้

การปฐมพยาบาลเบื้องต้น ให้ลูกเสือปฏิบัติดังนี้

๑. คลายเข็มขัดหรือเสื้อผ้าของผู้ป่วยให้หลวม เพื่อให้ร่างกายระบายความร้อนดีขึ้น ให้ผู้ป่วยสูดหายใจเข้าลึก ๆ ให้ดื่มน้ำเย็นหรือน้ำหวาน

๒. ควรจัดให้ผู้ป่วยนอนราบอยู่ในที่ร่มหรือที่ที่มีกำบังแสงแดด อากาศบริสุทธิ์ ถ่ายเทสะดวก และมีแสงสว่างเพียงพอ

๓. ถ้าผู้ป่วยหมดสติ ให้ผู้ป่วยนอนราบ ให้ศีรษะต่ำกว่าลำตัว หนุนเท้าให้สูงขึ้น

๔. ให้ดมแอมโมเนียหอม หรือยาดมเพื่อกระตุ้นให้ผู้ป่วยรู้สึกตัว ห้ามไม่ให้ยา หรือเครื่องดื่มใด ๆ แก่ผู้ป่วยจนกว่าจะรู้สึกตัวดี

๕. ใช้น้ำเย็นเช็ดใบหน้า คอ แขน ขา หรือพ่นละอองน้ำเพื่อเร่งระบายความร้อนออกจากร่างกาย

๖. คอยสังเกตอาการ ชีพจร และการหายใจตลอดเวลา ถ้าหยุดหายใจให้รีบทำการผายปอด

๗. ถ้าผู้ป่วยมีเสมหะ เศษอาหาร ฟันปลอม หรือหมากฝรั่งติดอยู่ให้เอามือหรือผ้าเช็ดหน้าพันนิ้วมือ ล้วงเอาสิ่งแปลกปลอมเหล่านั้นออก

๘. ถ้าผู้ป่วยหนาว อย่าถอดเสื้อผ้าออกหมด ควรห่มผ้าให้ความอบอุ่นแก่ผู้ป่วย ถ้าผู้ป่วยเป็นลมแดดอุณหภูมิร่างกายจะสูงขึ้น ให้ใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดระบายความร้อนออกจากร่างกาย เพื่อรักษาระดับอุณหภูมิในร่างกาย ซึ่งอาจทำให้ผู้ป่วยเกิดอาการช็อกได้

๙. โดยทั่วไปถ้าผู้ป่วยเป็นลมธรรมดาจะฟื้นภายใน ๑ - ๒ นาที ถ้าผู้ป่วยหมดสติเกินกว่า๕ นาที ให้รีบนำส่งแพทย์

โรคลมชักหรือลมบ้าหมู (Epilepsy)

ผู้ที่เป็นโรคลมชัก หรือเป็นลมบ้าหมู มักเคยมีประวัติชักมาก่อน โดยทั่วไปอาการจะคล้ายเดิมและหยุดได้เอง ขณะเกิดอาการชักผู้ป่วยบางรายอาจมีอาการกระตุกเกร็งบางส่วนของร่างกายหรือทั่วทั้งตัว บางรายอาจมีอาการหมดสติไปชั่วระยะหนึ่งโดยไม่มีอาการชัก หรือมีเพียงอาการเหม่อลอยไม่ตอบสนองต่อการกระตุ้น แต่บางรายอาจมีอาการรุนแรงถึงขั้นชักและหมดสติ

เมื่อมีอาการผู้ป่วยมักหมดความรู้สึกแล้วล้มลง บางรายอาจร้องส่งเสียงดัง มีอาการเกร็งชักกระตุกตัวแข็งเกร็ง มือกำแน่น เท้าเหยียดแข็ง หน้าจะแดงจัดและบวม กะพริบตาถี่ พูดจาสับสน น้ำลายฟูมปากโดยเฉพาะรายที่มีอาการชักกระตุกทั้งตัว บางรายอาจมีอาการกล้ามเนื้อหน้าเกร็ง ขากรรไกรขบกันและเคลื่อนไปมา หายใจแรง อาจมีอุจจาระหรือปัสสาวะราด เมื่อกล้ามเนื้อคลายตัวจะกินเวลาทั้งหมดประมาณ ๑ นาที บางรายมีอาการหายใจติดขัด หรืออาจหยุดหายใจ หมดสติหลายนาทีถึงหลายชั่วโมง อาจมีอาการสับสน และมีพฤติกรรมแปลก ๆ หลังจากการชัก

การปฐมพยาบาลเบื้องต้น

ให้ลูกเสือปฏิบัติดังนี้

๑. ควรเคลื่อนย้ายผู้ป่วยออกจากสถานที่อันตราย เช่น สะพาน ถนน บันไดหรือที่สูง ไม่ควรให้นอนบนเตียงเพราะอาจชักกระตุกตกเตียงได้

๒. จับท่าให้ผู้ป่วยนอนราบกับพื้น ใช้ผ้าหนาหรือหมอนหนุนศีรษะ ระวังอย่าให้ศีรษะหรือใบหน้าผู้ป่วยกระแทกกับพื้น

๓. อย่าสอดนิ้ว หรือใส่วัตถุบางอย่างเข้าในปากผู้ป่วย เมื่อเกิดอาการเกร็งกระตุก กล้ามเนื้อลิ้นจะเกร็งและหดตัวกลับเข้าไปด้านในด้วย

๑ ๒ ๓ ๔

๔. จับผู้ป่วยให้อยู่ในท่าพักฟื้น พยายามพลิกตะแคงตัวผู้ป่วย เช็ดน้ำลายหรือนำสิ่งที่อาจขัดขวางการหายใจ เช่น ฟันปลอม เศษอาหาร หมากฝรั่ง ออกจากช่องปากผู้ป่วย

๕. ควรป้องกันผู้ป่วยได้รับอันตรายจากสิ่งกีดขวางต่าง ๆ ห้ามยึดหรือดึงรั้งแขนขาผู้ป่วยในขณะชัก เพราะอาจจะทำให้ผู้ป่วยได้รับบาดเจ็บ

๕. ตรวจดูกระเป๋าของผู้ป่วย ซึ่งอาจมีข้อมูลอะไรที่จะช่วยบอกโรคประจำตัวของผู้ป่วยได้ ให้สังเกตอาการผู้ป่วยตลอดเวลา โดยปกติผู้ป่วยจะหยุดชักเองได้ ถ้ามีอาการชักนานเกิน ๓ นาที หรือเมื่อหยุดชัก ถ้าผู้ป่วยไม่รู้สึกตัวเกิน ๑๕ นาที ให้รีบนำส่งโรงพยาบาล

การช่วยเหลือผู้ป่วยชัก

สาเหตุของการชักมีได้หลายสาเหตุ เช่น เด็กตัวร้อน ไข้สูง ไข้สมองอักเสบ โรคลมชักหรือลมบ้าหมู ได้รับอุบัติเหตุที่สมองหรือมีความผิดปกติอย่างอื่น เมื่อพบคนชักให้ลูกเสือทำการช่วยเหลือดังนี้

๑. ให้ความช่วยเหลือคล้ายกับผู้ป่วยโรคลมชักหรือเป็นลมบ้าหมู

๒. ต้องระวังการกัดลิ้นหรือทางเดินหายใจอุดตัน

๓. โทร. ๑๖๖๙ หรือรีบนำส่งโรงพยาบาล

ตะคริว (Cramp)

ตะคริว คือ ภาวะที่กล้ามเนื้อหดเกร็งเป็นก้อนแข็งเป็นระยะเวลาหนึ่ง ทำให้เกิดอาการเจ็บปวดกล้ามเนื้อ ยิ่งพยายามเคลื่อนไหวร่างกาย กล้ามเนื้อส่วนนั้นจะยิ่งแข็งตัวและปวดมากขึ้น โดยที่ร่างกายไม่สามารถควบคุมให้กล้ามเนื้อมัดนั้น ๆ คลายตัวหรือหย่อนลง บริเวณกล้ามเนื้อที่พบว่าเป็นตะคริวได้บ่อย คือ กล้ามเนื้อหน้าท้อง กล้ามเนื้อหลัง กล้ามเนื้อน่อง กล้ามเนื้อต้นขาทั้งด้านหน้าและด้านหลัง กล้ามเนื้อที่เป็นตะคริวหรือหดเกร็งจะค่อย ๆ คลายตัวลงทีละน้อย ใช้เวลาไม่กี่นาที อาการปวดจะทุเลาดีขึ้นเองและไม่เป็นอันตรายใด ๆ และถ้าไม่พบความผิดปกติอื่น ๆ เกิดขึ้นร่วมด้วยเมื่อกล้ามเนื้อคลายการหดเกร็งแล้ว ร่างกายจะเป็นปกติดีทุกอย่าง แต่ถ้าเกิดมีอาการในขณะที่ลูกเสือกำลังว่ายน้ำ ควบคุมยานพาหนะหรือปฏิบัติกิจกรรมในที่สูง อาจจะได้รับอันตรายได้

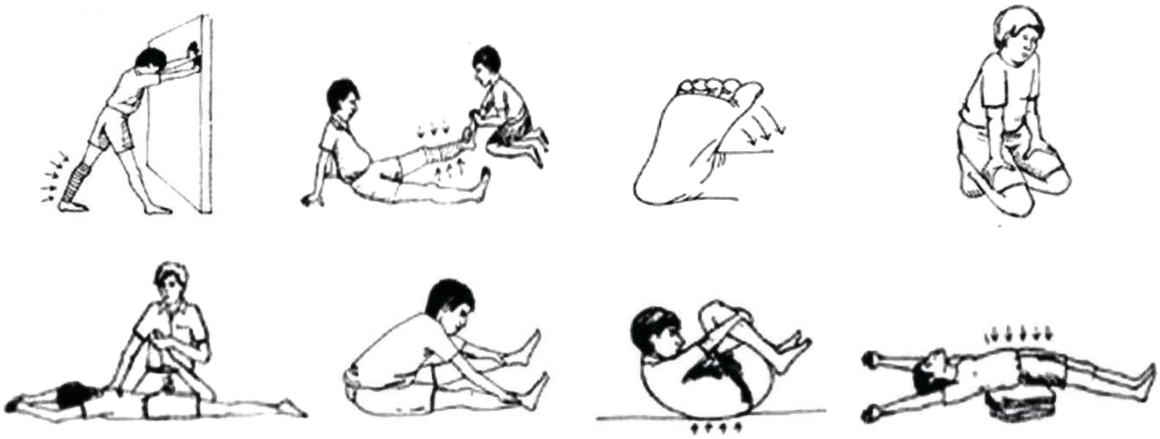
Video
Aimphan Channel
https://qrcode.link/a/ABhScN

การปฐมพยาบาลเบื้องต้น ให้ลูกเสือปฏิบัติดังนี้

ปกติแล้วกล้ามเนื้อจะคลายตัวลงเอง แต่เพื่อให้กล้ามเนื้อคลายตัวได้เร็วขึ้น ลดอาการเจ็บปวด ให้ลูกเสือปฏิบัติดังนี้

๑. ค่อย ๆ เหยียดกล้ามเนื้อที่เป็นตะคริวให้ยืดออก ผู้ป่วยที่เป็นตะคริวที่กล้ามเนื้อน่องซึ่งเป็นกล้ามเนื้อที่ทำหน้าที่ในการเหยียดปลายเท้า ในขณะที่เป็นตะคริวจะหดเกร็งและทำให้ปลายเท้าเหยียด ให้ผู้ป่วยเหยียดขาให้ตรง แล้วใช้กำลังดันปลายเท้าเข้าหาเข่าโดยค่อย ๆ เพิ่มกำลังดันจะช่วยเหยียดกล้ามเนื้อน่องให้คลายได้

๒. ใช้ความร้อนประคบหรือถูนวดเบา ๆ ด้วยยาหม่องหรือน้ำมันสโต๊ก หรือใช้ผ้าชุบน้ำอุ่นประคบไว้ ช่วยทำให้เลือดไหลเวียนดีขึ้น



๓. ให้ความอบอุ่นแก่ผู้ที่เป็นตะคริว และให้น้ำเกลือแร่หรือน้ำผสมเกลือแกงดื่มเป็นระยะๆ จะช่วยให้กล้ามเนื้อคลายการหดเกร็งได้ดียิ่งขึ้น

๔. ถ้าไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ อาจให้คนที่อยู่ใกล้ชิดช่วยจะบรรเทาอาการปวดได้เป็นอย่างดี ไม่ควรบีบนวดขณะกล้ามเนื้อเกร็งตัว แต่ถ้ากล้ามเนื้อคลายตัวดีแล้วอาจใช้มือบีบนวดไล่จากเอ็นร้อยหวายขึ้นไปจนถึงข้อเข่าในทิศทางเดียวกัน เพื่อช่วยให้เลือดไหลเวียนกลับไปสู่หัวใจได้ดีขึ้น

การป้องกันการเป็นตะคริว

๑. ดื่มน้ำอย่างเพียงพอ อาจเป็นน้ำธรรมดาหรือน้ำเกลือแร่ก็ได้
๒. ปรับกล้ามเนื้อโดยการบริหารกล้ามเนื้อให้แข็งแรง และให้มีความยืดหยุ่นสูง
๓. รับประทานอาหารหรือผลไม้ที่มีแร่ธาตุโพแทสเซียมสูง เช่น กล้วย ส้ม
ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้กล้ามเนื้อแข็งแรง
๕. ควรอบอุ่นร่างกายด้วยการยืดกล้ามเนื้อหรือนวดกระตุ้นกล้ามเนื้อ
ก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง

แมลงสัตว์กัดต่อย

หลังจากถูกแมลงสัตว์กัดต่อยอาการของแต่ละคนจะไม่เหมือนกัน เนื่องจากมีภูมิต้านทานที่แตกต่างกัน โดยในรายที่มีภูมิต้านทานสูงอาจมีอาการเพียงเล็กน้อย เช่น มีแผลบวมแดง มีอาการปวดเล็กน้อย และหายไปในเวลาไม่นาน

ในรายที่มีภูมิต้านทานน้อย จะมีอาการแพ้มาก เช่น มีอาการคัน แผลบวมแดงมาก แผลที่ถูกกัดต่อยบริเวณมืออาจอักเสบบวมแดงลามขึ้นไปถึงข้อมือหรือข้อศอกได้

ในรายที่แพ้อย่างรุนแรงอาจมีอาการวิงเวียนศีรษะ หน้ามืดตาลาย คลื่นไส้อาเจียน มีไข้สูง หายใจติดขัดหรือหายใจลำบาก กลืนน้ำลายยาก อาจหมดสติหรือช็อก และถึงขั้นเสียชีวิตได้

แมลงบางชนิด เช่น แมลงด้วงก้นกระดก ชอบออกมาเล่นไฟและแสงสว่างตามบ้านเรือน จะมีมากในช่วงปลายฤดูฝน เป็นแมลงที่มีกรดเป็นพิษแก่ผิวหนัง ไม่ควรสัมผัสด้วยมือเปล่า

แมลงจำพวกด้วงดินอีกชนิดหนึ่ง เรียกว่า ***"แมลงตด"*** สามารถปล่อยสารพิษออกมามีกลิ่นเหม็นฉุน เมื่อถูกผิวหนังจะมีอาการแสบร้อนคล้ายถูกกรด หากโดนถูกจุดสำคัญ เช่น ตาอาจทำให้ตาบอดได้

แมลงตด

แมลงด้วงก้นกระดก

การปฐมพยาบาลเบื้องต้น ให้ลูกเสือปฏิบัติดังนี้

๑. ถ้าถูกผึ้งต่อยต้องนำเหล็กในซึ่งมีฤทธิ์เป็นกรดออกจากบาดแผลก่อน อาจใช้ลูกกุญแจที่มีรูตรงปลาย หลอดขนาดเล็กหรือปลายปลอกปากกาที่ถอดไส้ออก ครอบกดบริเวณบาดแผลที่ถูกผึ้งต่อย กดลงเพื่อให้เหล็กในโผล่ออกมา แล้วใช้คีมเล็ก ๆ คีบออก สำหรับตัวต่อ แตน เมื่อต่อยจะไม่ทิ้งเหล็กในไว้ จากนั้นใช้สำลีชุบน้ำยาที่เป็นด่างอ่อน ๆ เช่น แอมโมเนียหอม ทิงเจอร์ไอโอดี ๒.๕ % น้ำโซดาไบคาร์บอเนต น้ำปูนใส ปิดปากแผลไว้ เพื่อฆ่าฤทธิ์กรดที่ค้างอยู่ในแผล

๒. ถ้าถูกแมลงกัดหรือต่อยบริเวณคอหรือใบหน้าจนบวมมาก หากมีอาการแพ้หรือปวดมาก มีอาการหายใจไม่สะดวก ควรรีบนำส่งแพทย์โดยเร็วที่สุด

๓. หากสัมผัสถูกกรดพิษของแมลงด้วงก้นกระดก หรือแมลงตด ให้รีบล้างด้วยน้ำเปล่าแล้วฟอกด้วยสบู่หลาย ๆ ครั้ง และประคบเย็นในบริเวณที่สัมผัสเพื่อลดอาการอักเสบของผิวหนัง อาการจะดีขึ้นในสองสามวัน ถ้ามีอาการมากให้รีบไปพบแพทย์

๔. หากถูกตะขาบกัด ให้ฟอกบริเวณแผลด้วยสบู่ ล้างน้ำสะอาด ทำซ้ำหลาย ๆ ครั้ง ใช้ครีมยาแก้แพ้ เช่น เพรดนิโซโลน (prednisolone) ทาบริเวณที่บวมแดง อาจใช้น้ำมะนาว ใบรางจืด หรือใบมะละกอขยี้ทาปิดแผลเพื่อลดอาการปวด ถ้าปวดมากใช้น้ำแข็งวางประคบ หากอาการไม่ดีขึ้นควรไปพบแพทย์

๕. เมื่อถูกแมงป่องต่อยจะมีแผลบวมพองหรือเป็นตุ่มแดงบริเวณที่ถูกต่อย มีอาการคันและจะมีอาการปวดภายหลังจากถูกต่อยราว ๑/๕ - ๑ ชั่วโมง อาจมีอาการผิดปกติของกล้ามเนื้อ เช่น การกระตุก การชา โดยทั่วไปพิษแมงป่องไม่ทำให้เสียชีวิต เว้นแมงป่องชนิดพิษร้ายแรง เช่น สายพันธุ์ Centruroides exilicauda ในสหรัฐอเมริกา ที่มีพิษรุนแรงอาจถึงชีวิตได้ การปฐมพยาบาลเบื้องต้นให้ใช้วิธีเดียวกับการถูกตะขาบกัด

งูกัด

งูจะฉกกัดเมื่อถูกทำให้ตกใจหรือถูกคุกคาม ปกติแล้วงูมักจะหลบหนีเมื่อต้องเผชิญหน้า โดยส่วนใหญ่แล้วงูมักไม่มีพิษ มีงูพิษไม่กี่ชนิดที่มีอันตรายถึงแก่ชีวิตได้ เช่น งูจงอาง งูเห่า งูแมวเซา งูสามเหลี่ยม งูทับสมิงคลา งูเขียวหางไหม้

งูพิษแบ่งออกเป็น ๓ ประเภท คือ

๑. **งูที่มีพิษทำลายระบบประสาท** เช่น งูจงอาง งูเห่า ทำให้เกิดอาการอัมพาต ลืมตาไม่ขึ้น พูดไม่ชัด หายใจไม่สะดวก หัวใจหยุดทำงาน ทำให้ผู้ป่วยเสียชีวิตในที่สุด

๒. **งูที่มีพิษทำลายระบบเลือด** เช่น งูกะปะ งูแมวเซา งูเขียวหางไหม้ ทำให้เลือดไม่แข็งตัว เกิดเลือดออกตามที่ต่างๆ เช่น เลือดออกในทางเดินอาหาร เลือดออกในสมอง

๓. **งูที่มีพิษทำลายระบบกล้ามเนื้อ** เช่น งูทะเล ชนิดต่าง ๆ พิษทำลายกล้ามเนื้อ ทำให้กล้ามเนื้ออ่อนแรง แข็งเกร็ง เจ็บปวดเมื่อเคลื่อนไหว เป็นอัมพาต หายใจไม่ออก หมดสติ และอาจเสียชีวิตได้ในที่สุด

*งูพิษที่กัดคนไทยมากที่สุดคือ งูกะปะ (๔๐%) รองลงมาได้แก่ งูเขียวหางไหม้ (๓๔%) งูเห่า (๑๒%) งูแมวเซา (๑๐%) และงูชนิดอื่นๆ (๔%)**

Coral snake

Rattlesnake

Copperhead

Cottonmouth moccasin

การปฐมพยาบาลเบื้องต้น

ให้ลูกเสือปฏิบัติดังนี้

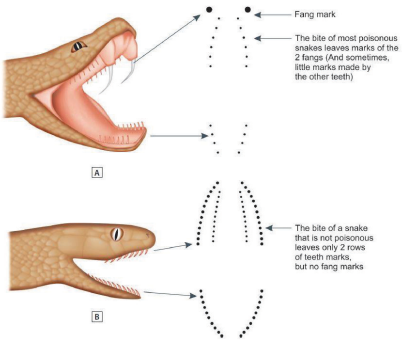
๑. ตรวจดูรอยเขี้ยวงูที่บาดแผล ถ้าหากเป็นงูพิษฉกกัด บาดแผลจะมีรอยเขี้ยวลึก ๒ รอย รอบบาดแผลมีลักษณะเขียวช้ำเนื่องมาจากพิษงูทำลายเซลล์เนื้อเยื่อ ถ้าเป็นงูไม่มีพิษฉกกัด บาดแผลจะมีรอยฟันลึกเท่า ๆ กัน เรียงกันถี่ ๆ

๒. ถ้าเป็นงูมีพิษฉกกัด ให้ลูกเสือหาไม้มาดามบริเวณที่ถูกงูฉกกัดพันทับด้วยผ้า แล้วใช้ผ้ารัดเหนือแผล ห่างจากแผล ๕ - ๑๕ เซนติเมตรอีกชั้นหนึ่ง ให้แน่นพอประมาณ พอใช้นิ้วสอดระหว่างผ้ากับผิวหนังได้ ไม่ควรทำการขันชะเนาะหรือรัดแน่นเกินไปเพราะอาจทำให้เนื้อเยื่อบริเวณนั้นขาดเลือดไปหล่อเลี้ยง ทำให้เกิดเนื้อตายได้

๓. ให้ผู้ป่วยนั่งหรือนอนนิ่ง ๆ ออกกำลังหรือเคลื่อนไหวให้น้อยที่สุด เพื่อชะลอการดูดซึมพิษงูเข้าสู่กระแสเลือด

๔. ล้างบาดแผลด้วยน้ำสะอาดหลาย ๆ ครั้ง หรือใช้ด่างทับทิมผสมน้ำให้เข้มข้นล้างและปิดแผล หรือใช้น้ำแข็งหรือถุงน้ำแข็งประคบหรือวางไว้บนบาดแผล เพื่อให้พิษงูจะกระจายเข้าสู่หัวใจได้ช้าลง

๕. รีบนำผู้ป่วยส่งแพทย์ให้เร็วที่สุด ควรสังเกตลักษณะของงูหรือถ้าสามารถนำซากงูที่กัดไปด้วย (ถ้ามี) หรือบอกชนิดงูที่กัดได้ จะทำให้เลือกเซรุ่มแก้พิษงูได้ตรงตามพิษงูที่กัดได้ง่ายยิ่งขึ้น



การป้องกันงูกัด

๑. ถ้าลูกเสือไม่อาจหลีกเลี่ยงเข้าไปในบริเวณที่เสี่ยงกับการเป็นแหล่งอาศัยของงู เช่น ใต้ซอกหิน ขอนไม้ ในที่รก กองเสื้อผ้า กองสิ่งของในที่มืด ๆ ควรใช้ไม้ง่ามตีแหวกทางเพื่อให้งูหนีไปก่อน

๒. อย่าเล่นหรือแหย่งู เมื่อพบงูจะสังเกตได้ว่างูมักจะหลบหนี ควรหยุดยืนนิ่ง ๆ ให้งูหนีไปเอง การเคลื่อนไหวอาจเป็นการยั่วยุให้งูฉกกัดโจมตีมากขึ้น

๓. หากต้องเดินไปในบริเวณที่อาจเป็นแหล่งอาศัยของงู ลูกเสือควรใส่กางเกงขายาวหรือพันแข้งด้วยผ้าหนาหรือใช้กระดาษแข็งสอดไว้ในถุงเท้ายาวหรือสวมรองเท้าบูต

แมงมุมกัด

แมงมุมที่มีพิษในประเทศไทย พบแล้ว ๔ ชนิด ได้แก่ แมงมุมเขี้ยวยาว แมงมุมแม่ม่าย แมงมุมกระโดดและบึ้งต่าง ๆ พิษของแมงมุม ทำให้ปวดและบวมบริเวณแผลที่ถูกกัด อาจติดเชื้อบาดทะยักหรือติดเชื้อแบคทีเรียทางบาดแผลได้ แมงมุมที่จัดว่ามีพิษร้ายแรงมาก คือ แมงมุมแม่ม่ายดำตัวเมีย แมงมุมแม่ม่ายสีน้ำตาลตัวเมีย แมงมุมสันโดษสีน้ำตาลตัวเมีย หากถูกแมงมุมพิษเหล่านี้กัด จะส่งผลให้กล้ามเนื้อเกร็งจนเป็นอัมพาต ซึ่งสาเหตุการเสียชีวิตจะเกิดจากกล้ามเนื้อกะบังลมและกล้ามเนื้อหัวใจหยุดทำงาน ความรุนแรงขึ้นกับปริมาณของพิษที่ได้รับ พิษมีความรุนแรงกว่าพิษงู ส่วนใหญ่มักเริ่มแสดงอาการหลังถูกกัดประมาณ ๒๐ นาที ถึง ๑ ชั่วโมง พิษของแมงมุมสันโดษสีน้ำตาลอาจทำให้เซลล์เนื้อเยื่อตาย

แมงมุมแม่ม่ายน้ำตาลตัวเมีย (brown widow spider) ลักษณะคล้ายแมงมุมแม่ม่ายดำ มีสีอ่อนกว่า อาจมีสีเทาหรือสีน้ำตาล มีรูปนาฬิกาทรายสีส้มที่ท้องขามีสีขาวสลับน้ำตาล

แมงมุมแม่ม่ายดำตัวเมีย (black widow spider) มีสีดำ มีรูปนาฬิกาทรายสีแดงที่ท้องขาสีดำ

แมงมุมสันโดษสีน้ำตาลตัวเมีย (brown reclusespider) บริเวณหัวมีสีน้ำตาลเข้มรูปไวโอลิน

การปฐมพยาบาลเบื้องต้น ให้ลูกเสือปฏิบัติดังนี้

๑. ล้างบาดแผลด้วยน้ำสะอาดและน้ำสบู่
๒. ยกบริเวณที่มีบาดแผลถูกกัดให้สูงขึ้น ห้ามบีบนวดหรือพยายามบีบเอาเลือดออก หรือประกอบด้วยความร้อนโดยเด็ดขาด
๓. ใช้แอมโมเนียหอมหรือทิงเจอร์ไอโอดีน ๒.๕ % ทาบริเวณแผลให้ทั่ว
๔. ถ้าบริเวณแผลที่ถูกกัดปวดและบวมมาก ให้ใช้ถุงน้ำแข็งประคบ อาการบวมจะยุบลงเร็วขึ้น
๕. รีบนำส่งแพทย์โดยเร็วที่สุด

แมงกะพรุนไฟ (Chrysaora)

แมงกะพรุนไฟเป็นสัตว์ทะเลชนิดหนึ่ง ซึ่งมีสารพิษอยู่ที่หนวด แมงกะพรุนไฟมีสีน้ำตาล เมื่อไปสัมผัสถูกตัวมันจะปล่อยพิษออกมาถูกผิวหนัง ทำให้ปวดแสบปวดร้อนมาก ผิวหนังจะเป็นผื่นไหม้บวมพองและแตกออก แผลจะหายช้า ถ้าถูกพิษมาก ๆ จะมีอาการรุนแรงถึงกับเป็นลมหมดสติและอาจถึงแก่ชีวิตได้

แมงกะพรุนไฟ

แมงกะพรุนกล่อง

แมงกะพรุนไฟหมวกโปตุเกส

การปฐมพยาบาลเบื้องต้น ให้ลูกเสือปฏิบัติดังนี้

๑. ใช้ถุงมือหนาหรือสวมถุงพลาสติก หรือแหนบคีบหนวดที่ยังติดอยู่ทิ้งไป ใช้ผ้าเช็ดตัวหรือวัสดุที่มีขอบเรียบ เช่น เปลือกหอย บัตรพลาสติก สันมีด หรือทรายขัดถูบริเวณที่ถูกพิษของแมงกะพรุนเพื่อขัดเอาเมือกพิษที่ค้างอยู่ออก

๒. ใช้น้ำทะเล หรือน้ำส้มสายชูธรรมดา ความเข้มข้น ๒ - ๑๐ % ล้างโดยการราดผ่านผิวหนังส่วนที่ถูกพิษหลาย ๆ ครั้ง แล้วชุบผ้าหรือสำลีปิดบริเวณผิวหนังส่วนนั้นนานๆ เพื่อฆ่าฤทธิ์กรดจากพิษของแมงกะพรุน หรือใช้ผักบุ้งทะเลซึ่งหาง่ายและมีอยู่บริเวณชายทะเลนำมาล้างให้สะอาดตำปิดบริเวณผิวหนังส่วนที่ถูกพิษไว้

๓. ถ้ามีอาการปวดแสบปวดร้อนมาก ให้ใช้น้ำแข็งประคบเพื่อบรรเทาอาการ

๔. ถ้ามีอาการรุนแรง เช่น เริ่มรู้สึกหายใจลำบากหรือเริ่มหมดสติ ให้รีบนำส่งแพทย์โดยเร็วที่สุด

การปฐมพยาบาลกรณีมีสิ่งแปลกปลอมเข้าสู่ร่างกาย

๑ สิ่งแปลกปลอมเข้าตา

ในการทำกิจกรรมของลูกเสือหรือในชีวิตประจำวันอาจมีโอกาสที่จะมีสิ่งแปลกปลอมเข้าตา เช่น เศษฝุ่นละออง ขนตา แมลง ซึ่งทำให้เกิดการระคายเคือง มีการคัน ตาแดง น้ำตาไหล เจ็บตา

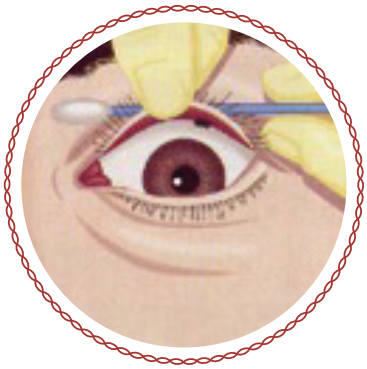
การปฐมพยาบาลเบื้องต้น ให้ลูกเสือปฏิบัติดังนี้

๑. ใช้ถุงมือหนาหรือสวมถุงพลาสติก หรือแหนบคีบหนวดที่ยังติดอยู่ทิ้งไป ใช้ผ้าเช็ดตัวหรือวัสดุที่มีขอบเรียบ เช่น เปลือกหอย บัตรพลาสติก สันมีด หรือทรายขัดถูบริเวณที่ถูกพิษของแมงกะพรุน เพื่อขัดเอาเมือกพิษที่ค้างอยู่ออก

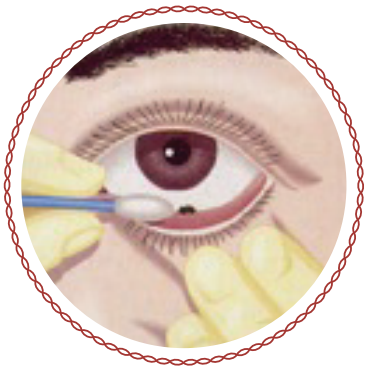
๒. ใช้น้ำทะเล หรือน้ำส้มสายชูธรรมดา ความเข้มข้น ๒ - ๑๐ % ล้าง โดยการราดผ่านผิวหนังส่วนที่ถูกพิษหลาย ๆ ครั้ง แล้วชุบผ้าหรือสำลีปิดบริเวณผิวหนังส่วนนั้นนานๆ เพื่อฆ่าฤทธิ์กรดจากพิษของแมงกะพรุน หรือใช้ผักบุ้งทะเลซึ่งหาง่ายและมีอยู่บริเวณชายทะเลนำมาล้างให้สะอาด ตำปิดบริเวณผิวหนังส่วนที่ถูกพิษไว้

๓. ถ้ามีอาการปวดแสบปวดร้อนมาก ให้ใช้น้ำแข็งประคบเพื่อบรรเทาอาการ

๔. ถ้ามีอาการรุนแรง เช่น เริ่มรู้สึกหายใจลำบากหรือเริ่มหมดสติ ให้รีบนำส่งแพทย์โดยเร็วที่สุด



การนำสิ่งแปลกปลอมออกจากตา



การนำสิ่งแปลกปลอมออกจากตา

กรณีที่สารเคมีเข้าตา

สารเคมีอาจเป็นกรดหรือด่าง โดยที่ด่างจะละลายสารประกอบพวกไขมันที่ผิวของลูกตาและแทรกซึมเข้าไปทำอันตรายในลูกตาได้ลึกกว่าพวกกรด ซึ่งมีฤทธิ์ไปทำให้โปรตีนที่ผิวของลูกตาตกตะกอน เมื่อสารเคมีเข้าตาแล้ว จะทำให้เกิดอาการแสบตา ปวดแสบปวดร้อน น้ำตาไหลพราก เจ็บปวดตามาก ตาแดง เปลือกตาบวม ตาพร่ามัว ลืมตาไม่ขึ้น

การปฐมพยาบาลเบื้องต้น ให้ลูกเสือปฏิบัติดังนี้

๑. ห้ามขยี้ตา ให้ลืมตาในน้ำสะอาด หรือล้างตาด้วยน้ำอุ่นหรือน้ำยาล้างตา หรือน้ำเกลือปราศจากเชื้อ (Normal saline solution) ในปริมาณมาก ๆ ล้างตาทันทีด้วยน้ำสะอาด ถ้าไม่มีอาจใช้น้ำประปา น้ำดื่ม ที่อยู่ใกล้มือที่สุดขณะล้างตาให้กรอกตาไปมา หรือกระพริบตาถี่ ๆ เพื่อล้างสารเคมีออกให้มากที่สุด

๒. ถ้าเป็นสารละลายกรด ให้ล้างนาน ๓๐ นาที แต่ถ้าเป็นสารละลายด่างควรล้างนานกว่า ๑ ชั่วโมง

๓. ในกรณีที่บ้านอยู่ห่างจากโรงพยาบาลมาก เสียเวลาเดินทางนาน ให้ใช้ยาปฏิชีวนะชนิดขี้ผึ้งป้ายตาเช่น ขี้ผึ้งป้ายตาคลอแรมเฟนนิคอล ป้ายตาเพื่อป้องกันไม่ให้เปลือกตาติดกัน ถ้ามีอาการปวดตามากให้รับประทานยาแก้ปวด ให้รีบนำส่งแพทย์โดยเร็วที่สุด

๒ สิ่งแปลกปลอมเข้าหู

อาจเป็นสิ่งที่มีชีวิต เช่น ยุง มด หมัด เห็บ แมลงต่าง ๆ เข้าหู โดยเฉพาะในเด็กจะร้องไห้ ยิ่งแมลงขยับตัว หรือกัดจะเจ็บทุรนทุรายมาก หรือ อาจเป็นสิ่งที่ไม่มีชีวิต เช่น กระดุม เมล็ดพืช ก้อนกรวด ก้อนหิน ลูกปัด

การปฐมพยาบาลเบื้องต้น ให้ลูกเสือปฏิบัติดังนี้

๑. กรณีเป็นสิ่งมีชีวิต ใช้น้ำอุ่น น้ำมันมะกอก หรือน้ำมันมะพร้าวหยอดเข้าไปในหูให้เต็ม แมลงจะคลานหนีออกมาหรือตายแล้วลอยขึ้นมา

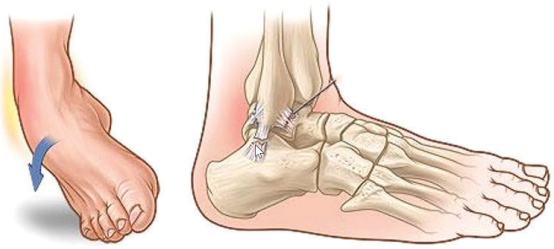
๒. กรณีใช้น้ำหยอดแล้วแมลงไม่ออกมา จะต้องตะแคงให้น้ำไหลออกให้หมด แล้วหยอดด้วยแอลกอฮอล์ ๗๐ % หรือหยดอีเทอร์ลงไปเพื่อฆ่าแมลง ป้องกันไม่ให้แมลงกัดแก้วหู

๓. แต่ถ้าผู้ป่วยแก้วหูทะลุ หรือเป็นหูน้ำหนวก ห้ามหยอดน้ำเข้าไปเพราะจะทำให้เกิดการอักเสบ ถ้าแมลงนั้นตายและลอยขึ้นมาแล้ว ให้ใช้ไม้พันสำลีที่สะอาดทำความสะอาดหูข้างนั้น ถ้าแมลงนั้นมีขนาดใหญ่ควรรีบไปพบแพทย์

๕. กรณีเป็นสิ่งที่ไม่มีชีวิต ห้ามใช้น้ำหรือน้ำมันหยอดหู ให้ตะแคงหูข้างนั้น เขย่าศีรษะเบา ๆ สิ่งแปลกปลอมอาจหลุดออกมาเอง

๖. ในกรณีที่สิ่งแปลกปลอมไม่หลุดออกมาเอง ห้ามเขี่ยออกเอง เพราะอาจจะทำให้สิ่งแปลกปลอมนั้นเลื่อนลึกลงไปอีก ควรรีบไปพบแพทย์

ข้อต่อเคล็ดหรือแพลง (Sprain)

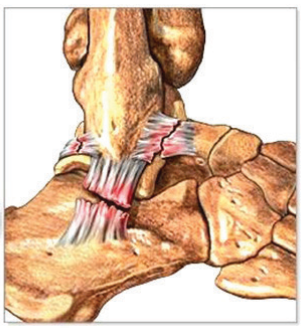


ข้อต่อเคล็ด หมายถึง การที่ข้อต่อมีการเคลื่อนตัวหรือบิดพลิกมากเกินไป ทำให้กล้ามเนื้อที่อยู่รอบข้อต่อ หรือเยื่อเอ็นหุ้มข้อ มีการฉีกขาด มักพบได้เสมอทุกข้อต่อ แต่ที่พบบ่อย คือ ข้อเท้า ข้อนิ้วมือ

สาเหตุที่ทำให้ข้อต่อเคล็ดหรือแพลง เกิดจากข้อต่อบริเวณนั้นถูกเหวี่ยง บิด พลิก อาจเป็นเพราะตกหรือพลาดจากที่สูง จนข้อต่อเคลื่อนออกจากกันแล้วกลับเข้าสู่ที่เดิม แต่ความเจ็บปวดยังคงมีอยู่เกินกว่าข้อนั้นจะรับแรงได้

อาการของผู้ที่ข้อต่อเคล็ดหรือแพลง คือ ข้อต่อบริเวณนั้นเคลื่อนไหวไม่ได้ เกิดอาการบวมร้อนเจ็บปวดมาก เนื่องจากมีอาการฉีกขาดของเส้นเลือดฝอยรอบ ๆ ข้อ และมีเลือดออก เมื่อได้รับการกระทบกระเทือนจะยิ่งเจ็บปวดมากขึ้น ถ้ามีอาการชาไปทั่วบริเวณนั้นร่วมด้วย แสดงว่าเส้นประสาทอาจฉีกขาดไปด้วย โดยทั่วไปหากอาการที่เกิดขึ้นไม่รุนแรงหรือเจ็บปวดนัก จะหายไปได้เองในระยะเวลาประมาณ ๑ - ๒ สัปดาห์

การปฐมพยาบาลเบื้องต้น ให้ลูกเสือปฏิบัติดังนี้



๑. พยายามให้ส่วนของข้อต่อที่เคล็ดหรือแพลงอยู่นิ่งๆ โดยไม่เคลื่อนไหว เพราะอาจมีส่วนของกระดูกแตกเกิดขึ้นได้ ดังนั้นให้ลูกเสือหาไม้มาวางประกบแล้วใช้เชือกพันให้แน่นพอควรเป็นเฝือกอ่อนชั่วคราว หากมีความจำเป็นต้องมีการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยควรใช้เปล หรือไม้ค้ำพยุงขณะเดิน ถ้าเป็นบริเวณมือหรือเท้าควรจับยกให้สูงขึ้น และถ้าเป็นบริเวณข้อมือ ข้อศอก ข้อไหล่ ควรคล้องแขนนั้นไว้ด้วยผ้าคล้องคอ

๒. ให้ประคบเย็นโดยทันที โดยใช้น้ำแข็งห่อด้วยผ้าหรือถุงพลาสติกหรือผ้าเย็นประคบหลาย ๆ ครั้งติดต่อกัน แต่ละครั้งนาน ๕ - ๑๐ นาที และพัก ๒ - ๓ นาที ถ้าเป็นที่ข้อมือหรือข้อเท้าให้แช่น้ำเย็นจัด ความเย็นจากน้ำแข็งและผ้าเย็นจะไปทำให้หลอดเลือดหดตัว เพื่อช่วยลดอาการปวดและบวม ในระหว่างพักให้สังเกตอาการบวมด้วย ถ้าอาการบวมไม่เพิ่มขึ้น ก็หยุดประคบเย็นได้ และควรทำซ้ำอีก ๒ - ๓ ครั้ง ในช่วง ๒๔ ชั่วโมงแรก

๓. ภายหลังจาก ๒๔ ชั่วโมงไปแล้ว ควรประคบด้วยผ้าร้อนหรือแช่น้ำอุ่น ครั้งละ ๑ ๕- ๓๐ นาที วันละ ๒ - ๓ ครั้ง เพื่อลดอาการอักเสบ และใช้ขี้ผึ้งน้ำมันระกำ (salicylate ointment) หรือยาหม่องทานวดเบา ๆ

๔. ใช้ผ้าพันแผลชนิดยืด (elastic bandage) พันบริเวณข้อที่เคลื่อนพอแน่น ไม่ควรพันแน่นจนเกินไป อาจทำให้เลือดไปคั่งอยู่บริเวณนั้น เกิดอาการปวดบวมมากขึ้นกว่าเดิม ถ้ามีอาการมากอาจต้องเข้าเฝือกเพื่อให้ข้อบริเวณนั้นพักนิ่ง ๆ ซึ่งจะช่วยทำให้หายเร็วขึ้น

๕. ถ้าเป็นที่ข้อเท้าให้ยกเท้าให้สูง โดยในขณะที่ผู้ป่วยนอนควรหาหมอนหรือท่อนไม้มาหนุนขาข้างที่มีอาการให้สูงกว่าระดับหัวใจ ในขณะนั่งควรหาเก้าอี้มาหนุนขาให้สูงขึ้น เพื่อลดอัตราการหล่อเลี้ยงของเลือดไม่ให้เข้าไปยังบริเวณที่บวมได้สะดวก เป็นการลดอาการปวดได้อีกทางหนึ่ง

๖. หากผู้ป่วยมีอาการปวดมาก ให้รีบพาไปพบแพทย์โดยเร็วที่สุด เพราะอาจเกิดจากการที่กระดูกมีการแตก/ร้าวร่วมด้วย

๗. หากผู้ป่วยพ้นระยะ ๔๘ ชั่วโมงไปแล้วให้ใช้วิธีประคบร้อน เพื่อกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต หรืออาจใช้สลับกับการประคบเย็นด้วยก็ได้

การเข้าเฝือกชั่วคราว (Temporary splint)

การพันผ้า (Bandaging)

ในการทำกิจกรรมต่าง ๆ หากเกิดการบาดเจ็บกระดูกหักหรือมีบาดแผลตามอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย การพันผ้าเป็นอีกวิธีหนึ่งที่ใช้ในการปฐมพยาบาลร่วมกับการดามอวัยวะที่หักด้วยวัตถุแข็ง หรือ พันแผลก่อนนำส่งสถานพยาบาล

ลูกเสือผู้ทำการช่วยเหลือควรเรียนรู้พื้นฐานเกี่ยวกับเทคนิคการพันผ้าไว้ประมาณ ๒ - ๓ วิธี และหมั่นฝึกพันผ้าบ่อย ๆ จนกระทั่งสามารถพันได้อย่างถูกต้อง รวดเร็ว เพื่อจะได้ดัดแปลงพันส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ทุกส่วน

ชนิดของผ้าพันแผลที่ใช้ในการปฐมพยาบาลแบ่งกว้าง ๆ ออกเป็น ๒ ชนิด คือ

๑. **ผ้าพันแผลชนิดเป็นม้วน** แบ่งเป็นชนิดธรรมดา (Roll gauze bandage) และชนิดผ้ายืด (Elastic bandage) ซึ่งชนิดผ้ายืดจะมีความยืดหยุ่นได้ดีกว่า มีขนาดแตกต่างกัน โดยมีความกว้าง ๑, ๒, ๓, ๔ หรือ ๖ นิ้ว การเลือกใช้ขึ้นอยู่กับขนาดของอวัยวะที่บาดเจ็บ เช่น ที่นิ้วมือใช้ขนาด ๑ นิ้ว ส่วนศีรษะใช้ขนาด ๖ นิ้ว เป็นต้น ขนาดของผ้าที่พอเหมาะคือ เมื่อพันแล้วขอบของผ้าควรกว้างกว่าขอบบาดแผลอย่างน้อยหนึ่งนิ้ว

๒. **ผ้าสามเหลี่ยม** (Triangular bandage) เป็นผ้าสามเหลี่ยมมีฐานกว้าง และด้านประกอบสามเหลี่ยมยาว ๓๖ - ๔๐ นิ้ว

ลูกเสืออาจดัดแปลงวัสดุอื่นมาใช้แทน เช่น ผ้าผูกคอ ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว เสื้อผ้า หรือแม้แต่ถุงเท้าของลูกเสือเอง ทั้งนี้ลูกเสือต้องมั่นใจว่ามีความสะอาดมากพอ

หลักทั่วไปในการพันผ้า

๑. ก่อนพันผ้าทุกครั้ง ผ้าที่พันต้องม้วนให้เรียบร้อย ไม่หลุดลุ่ย

๒. จับผ้าด้วยมือข้างที่ถนัด โดยหงายม้วนผ้าขึ้น

๓. วางผ้าลงบริเวณที่ต้องการพัน พันรอบสัก ๒ - ๓ รอบ เมื่อเริ่มต้น และสิ้นสุดการพัน เพื่อป้องกันไม่ให้ผ้าคลายตัวหลุดออก

๔. พันจากส่วนปลายไปหาส่วนโคน หรือ พันจากข้างล่างขึ้นข้างบน หรือ พันจากส่วนเล็กไปหาส่วนใหญ่

๕. เมื่อสิ้นสุดการพัน ควรผูกหรือใช้เข็มกลัดหรือติดพลาสเตอร์ให้เรียบร้อย แต่ไม่ให้ทับบริเวณแผล

๖. การใช้ผ้ายืดต้องระวังการรัดแน่นจนเกินไป จนเลือดเดินไม่สะดวกและกดทับเส้นประสาท สังเกตได้จากการบวม สีผิวซีด ขาว และเย็น พร้อมทั้งผู้บาดเจ็บจะบอกถึงอาการปวดและชา

๗. ถ้ามีอาการปวดและชา บริเวณที่พันผ้า ให้รีบคลายผ้าที่พันไว้ออกแล้วจึงพันใหม่

๘. ถ้าพันผ้าบริเวณนิ้วมือ นิ้วเท้าทั้ง ๕ นิ้ว ต้องไม่ปล่อยให้ผิวหนังแนบติดกัน ให้พันผ้าไปตามซอกนิ้วมือ นิ้วเท้า

ถ้าพันผ้าบริเวณขาหนีบหรือใต้รักแร้ ใช้ผ้านุ่ม ๆ รองเสียก่อน เพื่อป้องกันผิวหนังชื้น ถ้าพันแผลบริเวณข้อหรือกระดูกให้วางผ้านุ่ม ๆ ก่อนเช่นกัน เพื่อป้องกันการกดทับลงไปบนกระดูกหรือข้อโดยตรง

๙. การเลือกขนาดผ้าพัน การเลือกขนาดผ้าพันควรเลือกให้เหมาะสมกับอวัยวะที่ต้องการพันผ้า โดยทั่วไป

ถ้าเป็นคนที่มีขนาดร่างกายในระดับปกติ ควรเลือกขนาดผ้าพันที่นำมาใช้ ดังนี้

- นิ้วมือ นิ้วเท้า ใช้ผ้าพันแผลขนาดกว้าง ๑ นิ้ว
- ศีรษะ มือ แขนขาของเด็ก ใช้ผ้าพันแผลขนาดกว้าง ๒ นิ้ว
- แขนขาผู้ใหญ่ ใช้ผ้าพันแผลขนาดกว้าง ๒ - ๓ นิ้ว
- สะโพก โคนขา ลำตัว ศีรษะผู้ใหญ่ ใช้ผ้าพันแผลขนาดกว้าง ๓ - ๖ นิ้ว

ลักษณะต่าง ๆ ของการพันผ้าพันแผลชนิดม้วนและวิธีทำ

๑. **การพันรอบหรือพันเป็นวงกลม** (Circular turns) เป็นการพันรอบที่ใช้กับส่วนที่เป็นวงกลม และมักใช้เป็นจุดเริ่มต้นและจุดจบของการพันผ้าพันแผลชนิดม้วนลักษณะอื่น ๆ อวัยวะที่เหมาะสำหรับการพันรอบ เช่น รอบศีรษะ รอบนิ้วมือ รอบข้อมือ ซึ่งมีวิธีการพันตามลำดับดังนี้

๑.๑ ใช้มือขวาจับม้วนผ้าให้ชายผ้าอยู่ข้างล่าง

๑.๒ พันรอบบริเวณที่ต้องการพันหลาย ๆ รอบ

๑.๓ ติดเข็มกลัด หรือ ผูกชายผ้าให้เรียบร้อย

๒. **การพันเป็นเกลียว** (Spiral turns) เป็นการพันกับอวัยวะที่ยาว เช่น ต้นแขน ต้นขา หน้าแข้ง ลำตัว ซึ่งมีวิธีการพันตามลำดับดังนี้

๒.๑ ใช้มือขวาหรือซ้ายจับม้วนผ้าให้ชายผ้าอยู่ข้างล่าง

๒.๒ พันรอบ ๒ - ๓ รอบ เพื่อป้องกันไม่ให้ผ้าคลายตัว

๒.๓ พันเฉียงขึ้นไปเป็นเกลียวโดยให้เหลื่อมกันประมาณ ๒ ใน ๓ ของผ้า

๒.๔ เมื่อสิ้นสุดการพันให้พันรอบ อีก ๒ - ๓ รอบ ติดเข็มกลัดหรือผูกชายผ้าให้เรียบร้อย

๓. **การพันรูปเลขแปด** (Figure of eight turns) เป็นการพันอวัยวะที่เป็นส่วนของข้อ เช่น ข้อมือ ข้อเท้า ข้อสะโพก ข้อศอก และหัวไหล่ มีวิธีการพันตามลำดับดังนี้

๓.๑ ใช้มือขวาหรือซ้ายจับม้วนผ้าให้ชายผ้าอยู่ข้างล่าง พันรอบ ๒ - ๓ รอบ

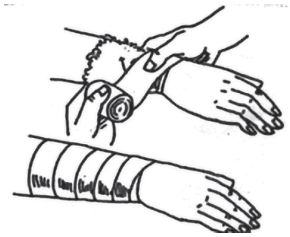
๓.๒ พันขึ้นไปเป็นเกลียวแล้วอ้อมกลับเป็นรูปเลขแปด

๓.๓ พันขึ้นไปโดยให้ผ้าเหลื่อมกันให้ลายขนานกัน

๓.๔ ระวังไม่ให้เกิดรอยย่น ไม่พันผ้าแน่นจนเกินไป โดยระวังไม่ให้ดึงผ้าในขณะที่พันผ้า

๓.๕ เมื่อสิ้นสุดการพัน พันรอบประมาณ ๒ - ๓ รอบ ติดเข็มกลัดหรือผูกชายผ้าให้เรียบร้อย

วิธีการพันเป็นวงกลม



วิธีการพันเป็นเกลียว

วิธีการพันผ้ารูปเลขแปด

การติดผ้าพันแผลแบบม้วน

คลิป มักใช้ร่วมกับผ้าพันแผลชนิดยืดหรือย่น

ปลาสเตอร์ ส่วนปลายของผ้าพันแผล อาจใช้แถบพลาสเตอร์เล็ก ๆ ติดได้

เข็มกลัด หาได้ง่าย และทำให้ผ้าพันแผลทุกชนิดติดอยู่ได้

การใช้ผ้าสามเหลี่ยม (Triangular bandages)

เมื่อมีบาดแผลจำเป็นต้องใช้ผ้าพันแผล ลูกเสือสามารถใช้ผ้าสามเหลี่ยมหรือแม้แต่ผ้าผูกคอของลูกเสือแทนผ้าพันแผลได้ โดยพับเก็บมุมให้เรียบร้อย และก่อนพันแผลต้องพับผ้าสามเหลี่ยมให้มีขนาดเหมาะสมกับบาดแผลและอวัยวะที่ใช้พัน

๑. **การคล้องแขน (Arm sling)** ในกรณีที่มีกระดูกต้นแขนหัก หรือกระดูกปลายแขนหัก เมื่อตกแต่งบาดแผลและเข้าเฝือกชั่วคราวเรียบร้อยแล้ว จะคล้องด้วยผ้าสามเหลี่ยมตามลำดับดังนี้

๑.๑ วางผ้าสามเหลี่ยมให้มุมยอดของสามเหลี่ยมอยู่ใต้ข้อศอกข้างที่เจ็บ ให้ชายผ้าด้านพบพาดไปที่ไหล่อีกข้างหนึ่ง

Video
Aimphan Channel
https://qrcode.link/a/6aJd87

๑.๒ จับชายผ้าด้านล่างตลบกลับขึ้นข้างบนให้ชายผ้าพาดไปที่ไหล่ข้างเดียวกับแขนข้างที่เจ็บ

๑.๓ ผูกชายทั้งสองให้ปมอยู่ตรงร่องเหนือกระดูกไหปลาร้า

๑.๔ เก็บมุมสามเหลี่ยมโดยใช้เข็มกลัดติดให้เรียบร้อย

๒. การพันศีรษะ ซึ่งสะดวกและรวดเร็วกว่าใช้ผ้าพันแผลชนิดม้วน

๒.๑ วิธีใช้ผู้ปฐมพยาบาลต้องเริ่มต้นด้วยการพับด้านฐานสองทบกว้างประมาณ ๒ นิ้ว

๒.๒ จากนั้นวางผ้าบนศีรษะผู้ป่วยโดยให้ด้านฐานอยู่เหนือหน้าผาก จับชายผ้าด้านข้างทั้งสองข้างสลับกันที่ด้านหลังศีรษะแล้วอ้อมผ่านบริเวณเหนือหูมาผูกตรงจุดกึ่งกลางหน้าผาก

๒.๓ ชายผ้าที่เหลืออยู่ด้านหลังศีรษะจับม้วนขึ้นและพับเหน็บให้เรียบร้อย

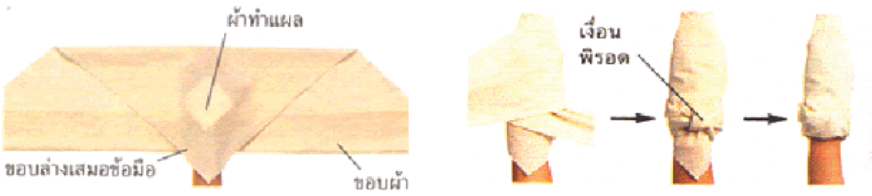
Video
Aimphan Channel
https://qrcode.link/a/jqdaug

๓. การพันมือ ใช้กรณีที่มีบาดแผลที่มือ ทำตามลำดับดังนี้

๓.๑ วางมือที่บาดเจ็บลงบนผ้าสามเหลี่ยม จับมุมยอดของผ้าสามเหลี่ยมลงมาด้านฐานจรดบริเวณข้อมือ

๓.๒ ห่อมือโดยจับชายผ้าทั้งด้านซ้ายและขวาไขว้กัน

๓.๓ ผูกเงื่อนพิรอดบริเวณข้อมือ



การใช้ผ้าสามเหลี่ยมพันมือ

การปฐมพยาบาลผู้ที่กระดูกหัก

กระดูกหัก หมายถึง ภาวะที่ส่วนประกอบของกระดูกแตกแยกออกจากกัน อาจเป็นการแตกแยกโดยสิ้นเชิง หรืออาจมีบางส่วนติดกันอยู่บ้าง ซึ่งขึ้นอยู่กับความรุนแรงของแรงที่มากระแทกต่อกระดูก ทำให้แนวการหักของกระดูกแตกต่างกัน

ชนิดของกระดูกหัก

โดยทั่วไปแบ่งออกได้ ๒ ชนิด คือ กระดูกหักชนิดปิด (closed fracture) และกระดูกหักชนิดเปิด (opened fracture) ซึ่งสามารถวินิจฉัยได้จากการสังเกต

๑. **กระดูกหักชนิดปิด** คือกระดูกหักแล้วไม่ทะลุผิวหนังและไม่มีบาดแผลบนผิวหนังตรงบริเวณที่หัก

๒. **กระดูกหักชนิดเปิด** คือกระดูกหักแล้วทิ่มแทงทะลุผิวหนัง ทำให้มีแผลตรงบริเวณที่กระดูกหัก โดยอาจไม่มีกระดูกโผล่ออกมานอกผิวหนังก็ได้ แต่มีแผลเห็นได้ชัดเจน

หลักทั่วไปในการปฐมพยาบาลผู้ที่กระดูกหัก

๑. **การซักประวัติ** จะต้องซักประวัติเกี่ยวกับการได้รับอุบัติเหตุ เพื่อให้ทราบว่าเกิดได้อย่างไรในท่าใด ระยะเวลาที่เกิด เพื่อประเมินความรุนแรงของแรงที่มากระทำ และตำแหน่งของกระดูกที่ได้รับบาดเจ็บ

๒. **ตรวจร่างกาย** โดยตรวจทั้งตัว และสนใจต่อส่วนที่ได้รับอันตรายมากก่อน โดยถอดเสื้อผ้าออก การถอดเสื้อผ้าผู้บาดเจ็บ ควรใช้วิธีตัดตามตะเข็บ อย่าพยายามให้ผู้บาดเจ็บถอดเอง เพราะจะทำให้เจ็บปวดเพิ่มขึ้นแล้วสังเกตอาการและอาการแสดงว่ามีการบวม รอยฟกช้ำ หรือ จ้ำเลือด บาดแผล ความพิการผิดรูป และคลำอย่างนุ่มนวล ถ้ามีการบวมและซามากให้จับชีพจรเปรียบเทียบกับแขนหรือขาทั้งสองข้าง ตรวจระดับความรู้สึก การเปลี่ยนแปลงสีผิว การตรวจบริเวณที่หัก ต้องทำด้วยความระมัดระวัง เพราะอาจทำให้ปลายกระดูกที่หักเคลื่อนมาเกยกัน หรือทะลุออกมานอกผิวหนัง ขณะตรวจร่างกาย ต้องดูแลทางเดินหายใจให้โล่ง ประเมินการหายใจและการไหลเวียนของเลือด สังเกตการตกเลือด ถ้ามีต้องห้ามเลือด หลีกเลี่ยงวิธีการห้ามเลือดแบบขันชะเนาะ เพราะถ้ารัดแน่นเกินไปอาจจะทำให้เลือดแดงไปเลี้ยงส่วนปลายไม่พอ ถ้ามีบาดแผลต้องตกแต่งแผลและพันแผล ในรายที่มีกระดูกหักแบบเปิดให้ใช้ผ้าสะอาดคลุมปิดไว้ แล้วพันทับ ห้ามดึงกระดูกให้เข้าที่

๓. **การเข้าเฝือกชั่วคราว** การดามบริเวณที่หักด้วยเฝือกชั่วคราวให้ถูกต้องและรวดเร็ว จะช่วยให้บริเวณที่หักอยู่นิ่ง ลดความเจ็บปวด และไม่ก่อให้เกิดการบาดเจ็บเพิ่มขึ้น โดยใช้วัสดุที่หาได้ง่าย เช่น ไม้ หรือกระดาษหนังสือพิมพ์พับให้หนา หมอน ร่ม ไม้กดลิ้น กระดาน เสา ฯลฯ รวมทั้งผ้าและเชือกสำหรับพันรัดด้วยไม่ควรเคลื่อนย้ายผู้ป่วยจนกว่าจะเข้าเฝือกชั่วคราวให้เรียบร้อยก่อน ถ้าไม่มีสิ่งเหล่านี้เลย ให้ใช้แขนหรือขาข้างที่ไม่หักหรือลำตัวเป็นเฝือกชั่วคราว โดยผูกยึดให้ดีก่อนที่จะเคลื่อนย้ายผู้ป่วย

๔. **การเคลื่อนย้ายผู้บาดเจ็บ** เพื่อเคลื่อนย้ายออกจากสถานที่มีอันตรายไปสู่ที่ปลอดภัยหรือโรงพยาบาลการเคลื่อนย้ายอย่างถูกวิธี จะช่วยลดความพิการและอันตรายต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นได้

การปฐมพยาบาลด้วยการเข้าเฝือกชั่วคราว

เฝือกชั่วคราวเป็นวัสดุที่หาได้หรือวัสดุที่จัดทำขึ้น เพื่อช่วยผู้ที่ได้รับบาดเจ็บจาก กระดูกเดาะ กระดูกหักหรือกระดูกร้าว ให้บรรเทาความเจ็บปวด หรือช่วยให้กระดูกเกิดการเคลื่อนไหวน้อยที่สุดหรืออยู่นิ่ง ๆ วัสดุที่ใช้ในการทำเฝือกชั่วคราว ได้แก่ แผ่นกระดาน หมอน ผ้าห่ม ไม้ ม้วนกระดาษหนังสือพิมพ์ ในปัจจุบันมีการทำเฝือกชั่วคราวจำหน่ายสำหรับใช้ในการฝึกอบรมหรือใช้ในโรงพยาบาล โดยทำจากพลาสติกมีขนาดต่าง ๆ กัน มีทั้งแบบอ่อน และแข็งขนาดพอเหมาะ คือมีความยาวเกินกว่าข้อต่อที่อยู่ส่วนบนและข้อต่อที่อยู่ส่วนล่างของกระดูกที่หักกว้างเท่ากับอวัยวะส่วนที่หัก เวลานำไปใช้ควรมีสิ่งนุ่ม ๆ รองรับไว้เสมอ ได้แก่ ผ้าหรือสำลี

ความหมายของการเข้าเฝือกชั่วคราว

การเข้าเฝือกชั่วคราว หมายถึง การใช้วัสดุที่หาได้หรือวัสดุที่จัดทำขึ้น เพื่อช่วยเหลือผู้ที่ได้รับบาดเจ็บที่กระดูกเดาะ กระดูกหัก กระดูกร้าว หรือข้อเคลื่อน ให้บรรเทาความเจ็บปวดหรือให้กระดูกเกิดการเคลื่อนไหวน้อยที่สุดหรืออยู่นิ่ง ๆ

ประโยชน์ของการเข้าเฝือกชั่วคราว

เพื่อช่วยเหลือผู้ที่ได้รับบาดเจ็บที่กระดูกเดาะ กระดูกหัก กระดูกร้าว หรือข้อเคลื่อนให้บรรเทาความเจ็บปวด หรือให้กระดูกเกิดการเคลื่อนไหวน้อยที่สุด หรืออยู่นิ่ง ๆ

อุปกรณ์ที่ใช้ในการเข้าเฝือกชั่วคราว

อุปกรณ์ที่ใช้กับเฝือกชั่วคราวเบื้องต้น มีดังนี้

๑. ผ้าสามเหลี่ยม
๒. สำลีหรือผ้า
๓. เฝือกขนาดต่าง ๆ
๔. กระดาษหนังสือพิมพ์
๕. เชือก
๖. แผ่นกระดาน
๗. ผ้าสำหรับรอง
๘. ไม้

หลักการเข้าเฝือกชั่วคราว

๑. วัสดุที่ใช้ดามต้องยาวกว่าอวัยวะส่วนที่หัก โดยเฉพาะจะต้องยาวพอที่จะบังคับข้อต่อที่อยู่เหนือและใต้ บริเวณที่สงสัยว่ากระดูกหัก เช่น ขาท่อนล่างหัก ข้อเข่าและข้อเท้าจะต้องถูกบังคับไว้ด้วยเฝือก เป็นต้น

๒. ไม่วางเฝือกลงบนบริเวณที่กระดูกหักโดยตรง ควรมีสิ่งอื่นรอง เช่น ผ้า หรือ สำลีวางไว้ตลอดแนวเฝือก เพื่อไม่ให้เฝือกกดลงบนบริเวณผิวหนังโดยตรง ซึ่งทำให้เจ็บปวดและเกิดเป็นแผลจากเฝือกกดได้

๓. มัดเฝือกกับอวัยวะที่หักให้แน่นพอควร ถ้ารัดแน่นจนเกินไปจะกดผิวหนังทำให้การไหลเวียนของเลือดไม่สะดวกเป็นอันตรายได้ โดยระวังอย่าให้ปมเชือกกดแผล จะเพิ่มความเจ็บปวดและเนื้อเยื่อได้รับอันตราย และคอยตรวจบริเวณที่หักเป็นระยะๆ เพราะอาจจะมีการบวม ซึ่งจะต้องคลายเชือกที่ผูกให้แน่นน้อยลง

๔. บริเวณที่เข้าเฝือกจะต้องจัดให้อยู่ในท่าที่สุขสบายที่สุด อย่าจัดกระดูกให้เข้ารูปเดิม ไม่ว่ากระดูกที่หักจะโค้ง โก่ง หรือ คด ก็ควรเข้าเฝือกในท่าที่เป็นอยู่

หลักของการเข้าเฝือกชั่วคราว

การช่วยเหลือผู้ที่กระดูกหัก โดยการเข้าเฝือกจะช่วยบรรเทาอาการเจ็บปวด ช่วยในการเคลื่อนย้ายผู้ได้รับบาดเจ็บ และช่วยทำให้บริเวณกระดูกหักอยู่นิ่ง ๆ หรือเคลื่อนไหวน้อยที่สุด มีหลักของการเข้าเฝือกชั่วคราว ดังนี้

๑. การเข้าเฝือกชั่วคราวควรเข้าตามที่พบ ไม่ดัด ดัน หรือดึงอวัยวะที่ได้รับบาดเจ็บ

๒. ยึดข้อต่อเหนือรอยกระดูกหักและข้อต่อใต้กระดูกหักให้อยู่นิ่ง ๆ เคลื่อนไหวน้อยที่สุด

๓. ทาแผลหรือพันแผลด้วยผ้าสามเหลี่ยมหรือผ้าอื่น ๆ

๔. การเข้าเฝือกชั่วคราวต้องไม่ทำให้บาดเจ็บมากกว่าเดิม

๕. ถ้าใช้วัสดุที่แข็งในการเข้าเฝือกชั่วคราว ควรหาวัสดุที่อ่อนรองระหว่างอวัยวะที่ได้รับบาดเจ็บกับวัสดุแข็งที่ใช้เป็นเฝือกชั่วคราวทุกครั้ง

๖. ถ้าไม่สามารถหาเฝือกชั่วคราวได้ ให้ใช้เฝือกธรรมชาติ โดยมัดอวัยวะที่หักกับส่วนอื่น ๆ ของร่างกาย เช่น ขาหักให้มัดขาที่หกติดกับข้างที่ไม่หัก หรือถ้าแขนหักให้มัดแขนข้างที่หักติดกับลำตัว

เมื่อได้รับบาดเจ็บในส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น กระดูกศีรษะแตกกระดูกไหปลาร้าหัก กระดูกต้นแขนหัก กระดูกปลายแขนหัก กระดูกหน้าแข้งหัก กระดูกต้นขาหัก กระดูกนิ้วมือหัก กระดูกฝ่าเท้าหรือนิ้วเท้าหัก ควรปฏิบัติแต่ละกรณี ดังนี้

การเข้าเฝือกชั่วคราวกรณีกระดูกศีรษะแตก

ศีรษะแตกอาจเนื่องจากอุบติเหตุ ถูกตีหรือถูกกระแทกอย่างแรง หากกระดูกแตก มีแผลเลือดออกเพียงเล็กน้อย หรือถ้ากะโหลกศีรษะแตก มีกระดูกทิ่มแทงสมอง จะได้รับอันตราย ผู้ป่วยอาจหมดสติ ใบหน้าแดง ม่านตาหรี่ เล็กลง ชีพจรเต้นช้า ตัวร้อน คลื่นไส้อาเจียน อาจมีเลือดปนน้ำใส ๆ ออกจากจมูก ปาก หรือหู การปฐมพยาบาลด้วยการเข้าเฝือกชั่วคราวกรณีกระดูกศีรษะแตก ให้ลูกเสือปฏิบัติดังนี้

๑. ถ้ามีบาดแผลต้องแต่งบาดแผล ถ้าเลือดออกต้องห้ามเลือด

๒. กรณีที่ผู้ป่วยหมดสติหรือช็อก (Shock) ให้จัดท่านอนพักฟื้น เพื่อไม่ให้ลิ้นตกลงไปอุดทางเดินหายใจและกันสำลัก วางก้อนน้ำแข็งหรือถุงน้ำแข็งบริเวณศีรษะ แล้วรีบนำส่งโรงพยาบาล

๓. กรณีที่ผู้ป่วยมีสติ ให้ผู้ป่วยนอนหงาย ยกศีรษะสูง และวางก้อนน้ำแข็งหรือถุงน้ำแข็งบริเวณศีรษะแล้วรีบนำส่งสถานพยาบาล

การเข้าเฝือกชั่วคราวกรณีกระดูกไหปลาร้าหัก

กระดูกไหปลาร้าหัก ส่วนมากเกิดจากถูกกระแทกอย่างแรงเนื่องจากอุบติเหตุ ลื่นหกล้มแล้วใช้มือเหยียดยันพื้นรับน้ำหนักตัว ผู้ป่วยมักเอียงคอไปด้านที่กระดูกไหปลาร้าหัก จะมีอาการปวดบวมและแขนข้างนั้นจะยกไม่ขึ้น การปฐมพยาบาลด้วยการเข้าเฝือกชั่วคราวกรณีกระดูกไหปลาร้าหัก ให้ลูกเสือปฏิบัติดังนี้

๑. งอแขนผู้ป่วยเข้าให้เป็นมุมฉากกับลำตัว
๒. ใช้ผ้าสามเหลี่ยมหรือผ้าพันเป็นรูป เลข ๘ แล้วปล่อยแขนห้อยลง
๓. ใช้ผ้าสามเหลี่ยมคล้องแขนข้างที่กระดูกไหปลาร้าหักแนบกับลำตัว
๔. ใช้ผ้าผืนใหญ่พันแขนติดกับลำตัว แล้วผูกไว้ใต้รักแร้ด้านตรงข้าม เพื่อให้เคลื่อนไหวได้น้อยที่สุด

การเข้าเฝือกชั่วคราวกรณีกระดูกต้นแขนหัก

กระดูกต้นแขนหักจากอุบติเหตุ โดยถูกกระแทกบริเวณเหนือข้อศอก หรือหกล้มในท่างอข้อศอก หรือถูกกระแทก บริเวณไหล่ถูกตี ทำให้กระดูกบริเวณหัวไหล่ผิดปกติ มีอาการ เจ็บปวดบวม กดบริเวณกระดูกจะเจ็บมาก หากยกดูอาจมีเสียงดังกรอบแกรบ ถ้าคลำดูอาจพบปลายกระดูกหัก การปฐมพยาบาลด้วยการเข้าเฝือกชั่วคราว กรณีกระดูกต้นแขนหัก ให้ลูกเสือปฏิบัติดังนี้

๑. ใช้ไม้แบน ๆ หรือหนังสือพิมพ์ที่พับมีขนาดกว้างประมาณ ๒ นิ้ว ยาวประมาณ ๑ ฟุต ให้ปลายข้างหนึ่งทำเป็นมุมฉากแล้วหาผ้าหรือสำลีนุ่ม ๆ รองรับไว้
๒. วางไม้เฝือกไว้ดานนอกของแขน ให้มุมฉากอยู่ที่ขอศอกพอดี มัดเฝือกติดกับแขนไม่ให้รัดแน่นหรือหลวมเกินไปมัดพอให้เลือดไหลเวียนได้สะดวก พับแขนให้เป็นมุมฉากกับเฝือกทำผ้าคล้องแขนห้อยกับคอ เพื่อไม่ให้แขนแกว่งไปมาหรือให้แขนเคลื่อนไหวน้อยที่สุดแล้วนำส่งสถานพยาบาล

การเข้าเฝือกชั่วคราวกรณีกระดูกปลายแขนหัก

กระดูกปลายแขนหัก อาจเกิดจากหกล้ม หรือถูกตี ถูกกระแทกอย่างแรง ทำให้แขนท่อนล่างหัก มีอาการบวม หรือแขนท่อนล่างไม่สามารถเคลื่อนไหวได้อย่างปกติ มีวิธีการปฐมพยาบาลด้วยการเข้าเฝือกชั่วคราวกรณีกระดูกปลายแขน ดังนี้

๑. ใช้ไม้หรือหนังสือพิมพ์ที่พับแบน ๆ จำนวน ๒ อัน มีความกว้าง ยาว เท่ากับขนาดของแขนท่อนล่างของผู้ป่วย

๒. วางเฝือกบนท่อนแขนด้านล่างและด้านบนของปลายแขนที่มีผ้ารองรับไว้ มัดด้วยเชือกหรือผ้าเป็นช่วง ๆ ให้แน่นพอสมควร

๓. ใช้ผ้าคล้องห้อยไว้กับคอ เพื่อให้เคลื่อนไหวน้อยที่สุดและบรรเทาความเจ็บปวด

การเข้าเฝือกชั่วคราวกรณีกระดูกหน้าแข้งหัก

กระดูกหน้าแข้งหัก อาจเกิดจากขาบริเวณท่อนล่างถูกกระทบกระแทกอย่างแรง หรือถูกตีทำให้กระดูกแตกหรือบุบ มีอาการบวมแดง เจ็บปวดมาก และลักษณะของกระดูกผิดไปจากเดิมการปฐมพยาบาลด้วยการเข้าเฝือกชั่วคราวกรณีกระดูกหน้าแข้งหัก ให้ลูกเสือปฏิบัติดังนี้

๑. ไม่ควรเคลื่อนย้ายผู้ป่วยโดยไม่จำเป็นก่อนการเข้าเฝือกชั่วคราว โดยใช้ไม้แบน ๆ หรือหนังสือพิมพ์ที่พับหนา ๆ มีขนาดกว้างเท่ากับขาของผู้ป่วย ให้เลยเข่าเล็กน้อยวางแนบกับขาด้านนอกและด้านใน

๒. ควรใช้ผ้ารองบริเวณที่หัก แล้วใช้ผ้าหรือเชือกมัดไม้กับขาเข้าด้วยกัน ให้แน่นพอสมควร กันการเคลื่อนไหวของเข่าและข้อเท้า หากหาไม้ไม่ได้ ควรมัดขาข้างที่หักติดกับขาข้างที่ปกติรีบนำส่งสถานพยาบาล

การเข้าเฝือกชั่วคราวกรณีกระดูกต้นขาหัก

กระดูกต้นขาหัก มักพบบ่อยในการเกิดอุบติเหตุจากที่สูง ถูกกระแทกอย่างแรง หกล้ม หรือถูกรถชน บริเวณส่วนที่กระดูกหักจะมีอาการบวมแดง หรือมีกระดูกทิ่มแทงออกมา ถ้ายกส่วนนั้นขึ้นจะเจ็บปวดมากหรือมีเสียงกระดูกดังกรอบแกรบ เคลื่อนไหวได้อย่างลำบาก การปฐมพยาบาลด้วยการเข้าเฝือกชั่วคราวกรณี กระดูกต้นขาหัก ให้ลูกเสือปฏิบัติดังนี้

๑. ให้ผู้ป่วยนอนหงาย เข้าเฝือกชั่วคราวโดยใช้ไม้ ๒ อัน กว้างประมาณ ๕ นิ้ว ใช้ไม้อันแรกวางด้านในตั้งแต่โคนขาถึงส้นเท้า อีกอันหนึ่งวางแนบขาด้านนอกตั้งแต่รักแร้ถึงส้นเท้า

๒. ใช้ผ้าพันหรือใช้เชือกติดกับขาและลำตัวเป็นเปลาะ ๆ ควรใช้ผ้ารองใต้รักแร้กันไม้กระแทกด้วย

การเข้าเฝือกชั่วคราวกรณีกระดูกนิ้วมือหัก

กระดูกนิ้วมือซึ่งเป็นกระดูกเล็กหักง่าย เมื่อถูกกระแทกหรือหกล้ม โดยใช้มือช่วยยันพื้นจะมีอาการเจ็บ บวมแดง เคลื่อนไหวไม่ได้ หรือมีกระดูกทิ่มแทงออกมา การปฐมพยาบาลด้วยการเข้าเฝือกชั่วคราวกรณี กระดูกนิ้วมือหัก ให้ลูกเสือปฏิบัติดังนี้

๑. ใช้ไม้แบน ๆ ขนาดกว้าง และยาวมาถึงกลางฝ่ามือ วางแนบนิ้วทั้งด้านหลังมือ และฝ่ามือ และฝ่ามือใช้ผ้าหรือเชือกพันไม้ให้รอบ ควรพันถึงฝ่ามือเพื่อยึดให้แน่นให้ไม่ขยับเขยื้อน

๒. ถ้ากระดูกฝ่ามือหักให้ใช้ไม้บาง ๆ กว้างและยาวเท่าฝ่ามือ วางหน้ามือและหลังมือ แล้วใช้ผ้าพันหรือเชือกมัด

๓. ควรใช้ผาคล้องคอ เพื่อช่วยให้ทุเลาการเจ็บปวดแล้ว รีบนำส่งสถานพยาบาล

การเข้าเฝือกชั่วคราวกรณีกระดูกฝ่าเท้า หรือนิ้วเท้าหัก

กระดูกฝ่าเท้าหรือนิ้วเท้าหัก เนื่องจากพลัดตกจากที่สูงถูกของหล่นทับหรือถูกกระแทกจะมีอาการบาดเจ็บ กระดูกคดงอผิดรูป บวมแดง ถ้าลองจับดูกระดูกจะมีเสียงดัง หรือพบรอยแตกหัก การปฐมพยาบาลด้วยการเข้าเฝือกชั่วคราวกรณี กระดูกฝ่าเท้า หรือนิ้วเท้าหัก ให้ลูกเสือปฏิบัติดังนี้

๑. ใช้ไม้บาง ๆ หรือกระดาษที่พับหนาพอสมควร วางทาบกับเท้าทั้งด้านนอกและด้านในใช้ผ้าหรือเชือกมัดเฝือกชั่วคราวติดกับเท้า ถ้าหาไม้ไม่ได้ก็ใช้วิธีพันผ้าแน่น ๆ แล้วรีบนำส่งสถานพยาบาล

๒. กรณีนิ้วเท้าหัก ใช้ไม้บาง ๆ หรือกระดาษที่พับหนาพอสมควร วางทาบกับเท้าทั้งด้านนอกและด้านใน ใช้ผ้าหรือเชือกมัดเฝือกชั่วคราวติดกับเท้า ถ้าหาไม้ไม่ได้ ก็ใช้วิธีพันผ้าแน่น ๆ แล้วรีบนำส่งสถานพยาบาล

การเคลื่อนย้ายผู้ป่วย (Transporting)

การเคลื่อนย้ายที่ถูกวิธีมีความสำคัญมาก ถ้าผู้ช่วยเหลือมีประสบการณ์ มีความรู้ ความเข้าใจ มีหลักการและรู้จักวิธีการเคลื่อนย้ายที่ถูกวิธี จะช่วยให้ผู้บาดเจ็บมีชีวิตรอด ปลอดภัย ลดความพิการ หรืออันตรายที่จะเกิดขึ้นภายหลังได้

๑ การเคลื่อนย้ายโดยผู้ช่วยเหลือคนเดียว

วิธีที่ ๑ พยุงเดิน เหมาะสำหรับผู้ป่วยที่รู้สึกตัวดี แต่แขนหรือขาข้างใดข้างหนึ่งเจ็บ (เฉพาะส่วนล่าง)

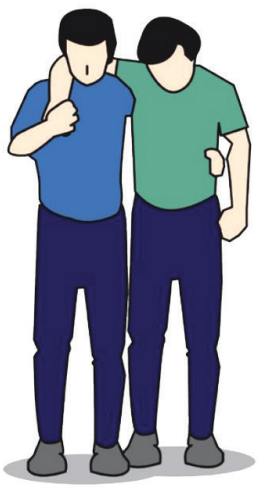
วิธีเคลื่อนย้าย ผู้ช่วยเหลือยืนเคียงข้างผู้ป่วย หันหน้าไปทางเดียวกัน แขนข้างหนึ่งของผู้ป่วยพาดคอ ผู้ช่วยเหลือจับมือผู้ป่วยไว้ ส่วนแขนอีกข้างหนึ่งของผู้ช่วยเหลือโอบเอวและพยุงเดิน

วิธีที่ ๒ การอุ้ม วิธีนี้ใช้กับผู้บาดเจ็บที่มีน้ำหนักตัวน้อย หรือในเด็กซึ่งไม่มีบาดแผลรุนแรง หรือกระดูกหักโดยการช้อนใต้เข่าและประคองด้านหลัง หรืออุ้มทาบหลังก็ได้

วิธีที่ ๓ วิธีลาก เหมาะที่จะใช้ในกรณีฉุกเฉิน เช่น เกิดไฟไหม้ ถังแก๊สระเบิด หรือตึกถล่ม จำเป็นต้องเคลื่อนย้ายออกจากที่เกิดเหตุให้เร็วที่สุด อาจปฏิบัติได้หลายวิธี

ผู้ช่วยเหลืออาจจะลากโดยใช้มือสอดใต้รักแร้ลากถอยหลัง หรือจับข้อเท้าลากถอยหลังก็ได้ไม่ควรลากไปด้านข้างของผู้บาดเจ็บ ต้องระวังไม่ให้ส่วนของร่างกายโค้งงอ โดยเฉพาะส่วนของคอและลำตัว การลากจะลดอันตรายลงถ้าใช้ผ้าห่มหรือเสื่อ หรือ แผ่นกระดานรองลำตัวผู้บาดเจ็บ

Video
Aimphan Channel
https://qrcode.link/a/Qvdg6U



การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยโดยวิธีพยุงเดิน

การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยด้วยวิธีอุ้ม

การลาก

๒ การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยโดยผู้ช่วยเหลือสองคน

วิธีที่ ๑ อุ้มและยก เหมาะสำหรับผู้ป่วยรายในรายที่ไม่รู้สึกตัว แต่ไม่ควรใช้ในรายที่มีการบาดเจ็บของลำตัว หรือกระดูกหัก

วิธีที่ ๒ นั่งบนมือทั้งสี่ที่จับประสานกันเป็นแคร่ เหมาะสำหรับผู้ป่วยในรายที่ขาเจ็บแต่รู้สึกดีและสามารถใช้แขนทั้งสองข้างได้

วิธีเคลื่อนย้าย ผู้ช่วยเหลือทั้งสองคนใช้มือขวากำข้อมือซ้ายของตนเอง ขณะเดียวกันก็ใช้มือซ้ายกำมือขวาซึ่งกันและกัน ให้ผู้ป่วยใช้แขนทั้งสองยันตัวขึ้นนั่งบนมือทั้งสี่ที่จับประสานกันเป็นแคร่ แขนทั้งสองของผู้ป่วยโอบคอผู้ช่วยเหลือ จากนั้นวางผู้ป่วยบนเข่าเป็นจังหวะที่หนึ่ง และอุ้มยืนเป็นจังหวะที่สอง แล้วจึงเดินไปพร้อม ๆ กัน

วิธีที่ ๓ การพยุงเดิน วิธีนี้ใช้ในรายที่ไม่มีบาดแผลรุนแรง หรือกระดูกหักและผู้บาดเจ็บยังรู้สึกตัวดี

Video
Aimphan Channel
https://qrcode.link/a/8nd6Eq

การเคลื่อนย้ายผู้ป่วย ด้วยวิธีอุ้มและยก

การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยด้วยวิธีนั่งบนมือทั้งสี่ที่ประสานกันเป็นแคร่

การเคลื่อนย้ายผู้ป่วย ด้วยวิธีพยุงเดิน

๓ การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยโดยผู้ช่วยเหลือสามคน

วิธีที่ ๓ อุ้มสามคนเรียง เหมาะสำหรับผู้ป่วยในรายที่ไม่รู้สึกตัว ต้องการอุ้มขึ้นวางบนเตียง หรืออุ้มผ่านทางแคบ ๆ

วิธีเคลื่อนย้าย ผู้ช่วยเหลือทั้งสามคนคุกเข่าเรียงกันในท่าคุกเข่าข้างเดียว ทุกคนสอดมือเข้าใต้ตัวผู้ป่วย และอุ้มพยุงไว้ตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายดังนี้

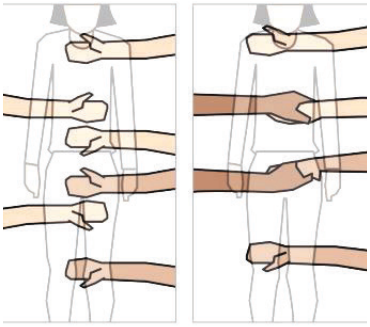
คนที่ ๑ สอดมือทั้งสองเข้าใต้ตัวผู้ป่วยตรงบริเวณคอและหลังส่วนบน
คนที่ ๒ สอดมือทั้งสองเข้าใต้ตัวผู้ป่วยตรงบริเวณหลังส่วนล่างและก้น
คนที่ ๓ สอดมือทั้งสองเข้าใต้ขา

Video
Aimphan Channel
https://qrcode.link/a/BsvHrv

การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยด้วยวิธีอุ้มสามคนเรียง

ผู้ช่วยเหลือคนที่แข็งแรงน้อยที่สุดควรเป็นคนที่ ๓ เพราะรับน้ำหนักน้อยที่สุด เมื่อจะยกผู้ป่วยผู้ช่วยเหลือทั้งสามคน จะต้องทำงานพร้อมๆ กัน โดยให้คนใดคนหนึ่งเป็นออกคำสั่ง ขั้นแรก ยกผู้ป่วยพร้อมกันและวางบนเข่า จากท่านี้เหมาะสำหรับจะยกผู้ป่วยขึ้นวางบนเปลฉุกเฉินหรือบนเตียง แต่ถ้าจะอุ้มเคลื่อนที่ผู้ช่วยเหลือทั้งสามคน จะต้องประคองตัวผู้ป่วยในท่านอนตะแคง และอุ้มยืน เมื่อจะเดินจะก้าวเดินไปทางด้านข้างพร้อมๆ กัน และถ้าจะวาง ผู้ป่วยให้ทำเหมือนเดิมทุกประการ คือคุกเข่าลงก่อนและค่อย ๆ วางผู้ป่วยลง

วิธีที่ ๒ การใช้คนสามคน วิธีนี้ใช้ในรายที่ผู้บาดเจ็บนอนหงาย หรือ นอนคว่ำก็ได้ ให้คางของผู้บาดเจ็บยกสูงเพื่อเปิดทางเดินหายใจ



๑. ผู้ปฐมพยาบาลสองคนคุกเข่าข้างลำตัวผู้บาดเจ็บข้างหนึ่ง อีกข้างหนึ่งผู้ปฐมพยาบาลอีกคนหนึ่ง คุกเข่าข้างลำตัวผู้บาดเจ็บ

๒. ผู้ปฐมพยาบาลคนที่ ๑ ประคองที่ศีรษะและไหล่ผู้บาดเจ็บ มืออีกข้างหนึ่งรองส่วนหลังผู้บาดเจ็บ

๓. ผู้ปฐมพยาบาลคนที่ ๒ อยู่ตรงข้ามคนที่ ๑ ใช้แขนข้างหนึ่งรองหลังผู้บาดเจ็บ เอามือไปจับมือคนที่ ๑ อีกมือหนึ่งรองใต้สะโพกผู้บาดเจ็บ

๔. ผู้ปฐมพยาบาลคนที่ ๓ มือหนึ่งอยู่ใต้ต้นขาเหนือมือคนที่ ๒ ที่รองใต้สะโพก แล้วเอามือไปจับกับมือคนที่ ๒ ที่รองใต้สะโพกนั้น ส่วนมืออีกข้างหนึ่งรองที่ขาใต้เข่า

๕. มือคนที่ ๑ และคนที่ ๒ ควรจับกันอยู่ระหว่างกึ่งกลางลำตัวส่วนบนของผู้บาดเจ็บ ผู้ปฐมพยาบาลจะต้องให้สัญญาณลุกขึ้นยืนพร้อม ๆ กัน

การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยโดยใช้ผ้าห่ม

ใช้กรณีที่ไม่มีเปลหามแต่ไม่เหมาะกับผู้ป่วยที่ได้รับบาดเจ็บบริเวณหลัง

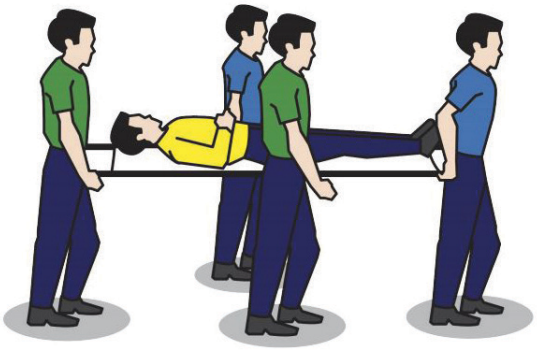
วิธีเคลื่อนย้าย พับผ้าห่มตามยาวทบกันเป็นชั้น ๆ ๒ - ๓ ทบ โดยวิธีการพับผ้าห่มพับเช่นเดียวกับการพับกระดาษทำพัด วางผ้าห่มขนาบชิดตัวผู้ป่วยทางด้านข้าง ผู้ช่วยเหลือคุกเข่าลงข้างตัวผู้ป่วยอีกข้างหนึ่ง จับผู้ป่วยตะแคงตัวเพื่อให้นอนบนผ้าห่ม แล้วดึงชายผ้าห่มทั้งสองข้างออก เสร็จแล้วจึงม้วนเข้าหากัน จากนั้นช่วยกันยกตัวผู้ป่วยขึ้น ผู้ช่วยเหลือคนหนึ่งต้องประคองศีรษะผู้ป่วย โดยเฉพาะผู้ป่วยที่สงสัยว่า ได้รับบาดเจ็บที่คอหรือหลัง

การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยโดยใช้ผ้าห่ม

การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยโดยใช้เปลหาม

เปลหรือแคร่มีประโยชน์ในการเคลื่อนย้ายผู้ป่วย อาจทำได้ง่ายโดยดัดแปลงวัสดุ การใช้เปลหามจะสะดวกมากแต่ยุ่งยากบ้างขณะที่จะอุ้มผู้ป่วยวางบนเปลหรืออุ้มออกจากเปล

วิธีการเคลื่อนย้าย เริ่มต้นด้วยการอุ้มผู้ป่วยนอนราบบนเปล จากนั้นควรให้ผู้ช่วยเหลือคนหนึ่งเป็นคนออกคำสั่งให้ยกและหามเดิน เพื่อความพร้อมเพรียงและนุ่มนวล ถ้ามีผู้ช่วยเหลือสองคน คนหนึ่งหามทางด้านศีรษะ อีกคนหามทางด้านปลายเท้าและหันหน้าไปทางเดียวกัน ซึ่งหมายความว่าผู้ช่วยเหลือที่หามทางด้านปลายเท้าจะเดินนำหน้า หากมีผู้ช่วยเหลือสี่คน ช่วยหาม อีกสองคนจะช่วยหามทางด้านข้างของเปลและหันหน้าเดินไปทางเดียวกัน



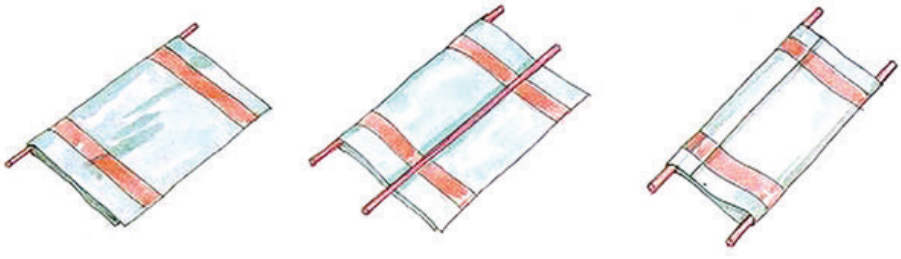
การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยโดยใช้เปลหาม

วัสดุที่นำมาดัดแปลงทำเปลหาม

๑. **บานประตูไม้**

๒. **ผ้าห่มและไม้ยาวสองอัน** วิธีทำเปลผ้าห่ม ปูผ้าห่มลงบนพื้น ใช้ไม้ยาวสองท่อนยาวประมาณ ๒.๒๐ เมตร

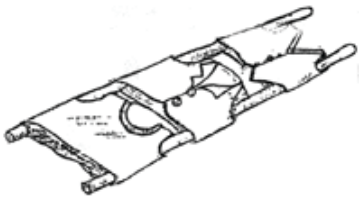
- นำไม้ยาวท่อนที่ ๑ สอดในผ้าห่มที่ได้พับไว้แล้ว
- นำไม้ยาวท่อนที่ ๒ วางบนผ้าห่ม โดยให้ห่างจากท่อนที่ ๑ ประมาณ ๖๐ ซม. จากนั้นพับชายผ้าห่มทับไม้ท่อนที่ ๒ และท่อนที่ ๑ ตามลำดับ



การใช้ผ้าห่มมาดัดแปลงทำเปลหามผู้ป่วย

๓. เสื้อและไม้ยาวสองอัน

นำเสื้อที่มีขนาดใหญ่พอ ๆ กันมาสามตัวติดกระดุมให้เรียบร้อย ถ้าไม่แน่ใจว่ากระดุมจะแน่นพอให้ใช้เข็มกลัดซ่อนปลายช่วยด้วย แล้วสอดไม้สองอันเข้าไปในแขนเสื้อ



การใช้เสื้อมาดัดแปลงทำเปลหามผู้ป่วย

หมายเหตุ : หากผู้กำกับกองลูกเสือต้องการให้ลูกเสือสามัญรุ่นใหญ่ได้รับเครื่องหมายลูกเสือชั้นพิเศษ จำเป็นต้องวางโครงการฝึกอบรมปฐมพยาบาลหรือดูงานในสถานพยาบาล สถานีอนามัย โรงพยาบาลที่ตั้งอยู่ใกล้กองลูกเสือ โดยขอความร่วมมือจากแพทย์ พยาบาล หรือเจ้าหน้าที่ในสถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติ(สพฉ.๑๖๖๙) มาให้ความรู้เรื่องการปฐมพยาบาล การเคลื่อนย้ายผู้ป่วย เพิ่มเติมจากหลักสูตรที่ลูกเสือได้เรียนรู้มาจากเครื่องหมายลูกเสือโลกที่กองลูกเสือ หรือส่งลูกเสือไปเข้าร่วมฝึกอบรมกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง หรือเดินทางไปศึกษาดูงานเป็นระยะเวลารวมกันไม่น้อยกว่า ๑๐ ชั่วโมง อาจจัดการฝึกอบรมที่กองลูกเสือเป็นเวลา ๒ วัน โดยกำหนดวัตถุประสงค์การจัดการฝึกอบรม การติดตามผล ประเมินผล ให้เป็นไปตามมาตรฐานหลักสูตรเครื่องหมายลูกเสือชั้นพิเศษ ให้ผู้กำกับกองลูกเสือเป็นผู้ประสานงานและกำกับดูแลอย่างใกล้ชิด